Karma
de fiecare zi



CARMEN HARRA

Karma de fiecare zi

Carmen Harra



Cuprins

Scurtă biografie

Născută în România, în Bistriţa, Carmen Harra a absolvit şcoala de arte din Bucureşti în 1978, apoi a obţinut Ph.D. la Albert University. Este psiholog având un master la Somerset University.

Între 16 şi 30 de ani Carmen Harra (Mureşan) a fost o cântăreaţă de succes şi compozitoare, înregistrând 12 albume de muzică şi concertând pe scenele şi la televiziunile din: România, Franţa, Italia, Suedia, Germania, Marea Britanie, Rusia, Ungaria şi Cehoslovacia.

Vorbeşte fluent mai multe limbi: română, engleză, franceză, italiană, germană şi maghiară.

S-a mutat în Statele Unite în 1983 şi a devenit una din cele mai mari clarvăzătoare ale timpurilor noastre. În prezent trăieşte la New York împreună cu soţul ei şi cei trei copii.

Carmen Harra este hipnoterapeut atestat, astrolog, numerolog şi astrofiziognomist. A apărut în emisiuni la Today, Fox News şi multe alte show-uri de televiziune, inclusiv la Good Day New York, la care s-au înregistrat peste 300 de apeluri telefonice în cele trei minute cât a durat intervenţia sa în emisiune. Trăieşte la New York împreună cu soţul său şi cu cei trei copii. Vizitaţi web site-ul autoarei: **www.everydaycarma.com**.

Prezentarea editorului

Autoarea cărţii *Karma de fiecare zi* este una dintre marile clarvăzătoare ale zilelor noastre, un adevărat "consilier karmic". Fiind "dăruită" astfel, a ajuns să ajute preşedinţi, prime doamne (soţii de preşedinţi), directori de pe Wall Street, alteţe regale şi celebrităţi de la Hollywood. A prezis colapsul Uniunii Sovietice, moartea lui John Kennedy Jr., scandalul preşedintelui Clinton şi evenimentele karmice majore din toată lumea cu o acurateţe mai mare de 90%.

Acum, **în *Karma de fiecare zi,* vă invită să vă îmbarcaţi pentru o călătorie a vindecării şi a iluminării şi să începeţi să vă trăiţi viaţa, care este numai şi numai a voastră.** Trecând prin propria-i biografie spirituală (începând cu experienţa unei morţi clinice în copilărie), prin poveştile clienţilor săi şi prin predicţiile privind evenimentele ce au să vină, veţi fi inspiraţi să începeţi propria voastră evoluţie spirituală. Prin puternice meditaţii special create, prin rugăciuni şi vizualizări, ea vă poate ajuta să vă rezolvaţi problemele strict personale, chiar adânc înrădăcinate, ori modurile autodistructive de a gândi şi de a vă comporta.

Unică printe cărţile despre creşterea spirituală şi vindecare, *Karma de fiecare zi* acordă o importanţă specială puterii energiei karmice din voi care aşteapă să fie "atinsă" şi vă spune cum să o eliberaţi, inclusiv cum să:

•Accesaţi lumea invizibilă a spiritelor şi a luminii
•Auziţi mesajele de la ghidul vostru spiritual
•Creaţi relaţii karmice
•Vindecaţi răni karmice şi să vă îmbunătăţiţi sănătatea fizică şi emoţională
•Descoperiţi scopul karmic al vieţii voastre
•Aduceţi energie proaspătă, pozitivă şi echilibrată în lumea voastră de fiecare zi

Majoritatea dintre noi ne trăim întreaga viaţă, în cel mai bun caz, cu un vag simţ al insatisfacţiei pe care până şi marea faimă ori bogăţia par incapabile să ni-l şteargă din minte. Această carte ne arată o altă cale. Lecţiile pe care Carmen Harra le-a învăţat de la "Lumea Invizibilă" şi pe care le împărtăşeşte acum, vă vor lumina calea spre o viaţă transformată şi pe deplin împlinită în "Lumea Vizibilă", începând aici şi acum.

Cuvânt înainte

Karma de fiecare zi este punctul culminant al muncii mele de o viaţă. Este un mod de a împărtăşi lecţiile pe care le-am dobândit din Lumea Invizibilă aducându-le în prim plan pentru voi, pe tărâmul vizibil. Aceste lecţii au de-a face întru totul cu karma, cu gândurile şi acţiunile noastre zilnice şi cu felul în care acestea sunt legate de relaţiile noastre, de sănătatea noastră şi de ţelurile noastre în viaţă. Karma de fiecare zi te va ajuta să te vindeci, te va ajuta să-ţi creezi o viaţă mai bună şi o stare de spirit echilibrată, sigură, şi plină de încredere, îţi va arăta că viaţa n-are de-a face cu cât de mult trăieşti sau cu cât de mult agoniseşti, ci cu ceea ce aduci tu vieţii, cu legământul tău spiritual. Te va purta într-o călătorie de autodescoperire care va deschide total percepţia ta, astfel încât să fii liber să faci ceea ce noi toţi suntem meniţi de fapt să facem: să te bucuri şi să sărbătoreşti nepreţuitul dar care este viaţa.

Doresc să dedic această carte membrilor familiei mele: iubitorilor mei părinţi Victor şi Alexandrina, fiicei mele Alexandra,soţului meu, Virgil, surorii mele, Mona,si, în sfârşit, dar nu în cele din urmă, bunicului meu.

Când murim singurul lucru pe care îl luăm cu noi
este karma noastră.

Cuvinte de recunoştinţă

Înţelepţi sunt cei care îşi ţin în frâu trupul
cei care-si ţin în frâu limba
cei care-si ţin în frâu mintea
şi care renunţa la ce este înaintea lor
renunţă la ce este în urma lor
renunţă la ce este între.
Aşa că, atunci când vei păşi în cealaltă parte a existenţei,
dacă mintea este liberă,
nu vei mai intra niciodată în naştere şi moarte.

Buddha

Aş vrea să-mi exprim eterna gratitudine mamei mele, Alexandrina şi tatălui meu, Victor Muresan pentru nepreţuita lor iubire şi pentru ajutorul pe care mi l-au dat în aceasta lume şi din lumea paralelă şi pentru că au continuat să fie cu mine tot timpul. Karma noastră a fost bună şi a fost rezolvată. Vreau să-i mulţumesc bunicului meu care a avut atâta dreptate când mi-a spus, în urmă cu 20 de ani că voi scrie această carte. Chiar dacă nu l-am întâlnit în această lume, îi datorez atât de mult şi îl iubesc nespus. De asemenea, vreau să-mi exprim iubirea pentru ceilalţi bunici ai mei, Maria, Suzana şi George.

Aş vrea totodată să mulţumesc şi celorlalţi din viaţa aceasta pentru incredibilul ajutor pe care mi l-au acordat. Fiica mea, Alexandra, este iubirea vieţii mele şi îi mulţumesc pentru multele vieţi pe care le-am petrecut înainte împreună, în Atlantida, în Egipt şi în Spania. Sper ca această carte să o poată ajuta să înveţe să-şi rezolve propria karmă. Cartea aceasta este, de asemenea, pentru dragul meu soţ, Virgil, pe care îl ador pentru marele lui spirit şi pentru toate vieţile pe care le-am trăit împreună în Israel, în Turcia şi în Franţa. Toată dragostea, admiraţia şi mulţumirile surorii mele Mona, care mi-a dăruit atâta inspiraţie în întreaga mea viaţă.

N-o să-i pot mulţumi îndeajuns agentului meu, Janis Vallely - este un suflet atât de minunat! A crezut în mine şi a adus atâta bine în viaţa mea. Când am aflat cum o cheamă, am ştiut că va fi agentul meu (Janis a fost numele mătuşii care o crescuse pe mama). Sunt etern recunoscătoare lui Maureen O'Neal, editorul meu, pentru că mi-a dat şansa de a publica această carte. Ea este un înger în viaţa mea.

Cele mai adânci mulţumiri lui Roy Chambers şi Deepak Chopra pentru enormul lor ajutor, pentru că m-au ajutat să-mi exprim ideile. Rămân recunoscătoare lui Frances Jones şi Cornelia Guest pentru tot ajutorul lor. Aş vrea, de asemenea, să mulţumesc lui Jennifer Grossman, Lynne White, Jill Castilloni, Jane Greer, Pamela Hayes, Avril Lacour, Aurora Andronache, Odessa Bourne, Alison Swain şi Dennis O'Connell pentru că au fost în viaţa mea. Multă dragoste fiicelor mele Carmen şi Florina şi nepotului meu, Anthony,

Cum aş putea să-i mulţumesc îndeajuns dragei mele Susan Pepper? Porţi acelaşi nume

pe care îl purta şi bunica mea pe care am iubit-o atât de mult şi care a trăit 102 ani. Tu ai luat ideile mele şi le-ai poleit cu aur.

În final, vreau să-I mulţumesc lui Dumnezeu pentru toate lecţiile pe care a trebuit să le învăţ în încercarea de a găsi înţelepciunea în viaţa mea şi pentru că mi-a îngăduit să cunosc iubirea, cea mai mare binecuvântare dintre toate!

Introducere:

Darul meu de profeție şi predicție

Încă de pe când eram o fetiță în România (în Transilvania, mai precis) ştiam că sunt "altfel". După o "experiență în preajma morții" la vârsta de 5 ani, am devenit capabilă să văd lucruri pe care alții nu puteau să le vadă. Experiența mea din preajma morții mi-a deschis percepția către un cu totul alt nivel de a fi. Primisem darul profeției şi al predicției. Unii îl numesc intuiție, al şaselea simt sau clarviziune. Eu prefer să spun că sunt o persoană metafizic-intuitivă. Iau înțelepciunea pe care am dobândit-o datorită darului meu de "a vedea" şi îi ajut pe oameni să aplice această înțelepciune în viața lor de zi cu zi.

Toți cei care au avut experiențe din preajma morții descriu senzația de "a merge înspre lumină". În această lume paralelă există o extraordinară energie a luminii în jurul tău, o indescriptibil de minunată lumină şi nici urmă de negativitate, nimic altceva decât IUBIRE. Este o lume perfectă, strălucitoare, plină de viziuni orbitoare şi adevăr pur, aşa cum Creatorul nostru a dorit-o şi nu voi uita nici această lume şi nici lecțiile pe care mi le-a dat. De ce, m-am întrebat, nu e şi la fel şi viața pe Pământ?

Această lume paralelă, căreia eu îi spun Lumea Invizibilă, este la fel de reală precum lumea fizică de aici, de pe Pământ. Este chiar mai reală, pentru că acolo sunt suflete neîmpovărate de ego, de emoții şi de ataşament față de lucrurile materiale. Fără aceste lucruri negative, iubirea, bucuria şi pacea pot exista în mod armonios. Chiar copil fiind, am ştiut că acesta era un tărâm al energiei pure şi că mi-aş petrece întreaga viață călăuzind oamenii către această poartă spre lumină. Acesta era darul meu special.

Vreau să uitați tot ce credeți că ştiți despre clarvăzători. Lăsați la o parte toate prejudecățile şi tot scepticismul şi fiți deschişi mesajului meu. Modul meu de lucru e diferit prin faptul că iau cunoştințele pe care mi le-au oferit capacitățile mele paranormale şi o înțelegere adevărată a felului în care energia lucrează în Univers şi le combin cu o solidă înțelegere a psihologiei.

Deşi fac predicții şi profeții, şi la care am o rată de acuratețe de 93%, sunt clar împotriva celor care prezintă clienților o informație ca pe ceva săpat în piatră, ca fiind destinul inevitabil. Chiar dacă anumite lucruri sunt predeterminate, cum ar fi momentul naşterii sau al morții, cele mai multe lucruri în viață țin de liberul arbitru şi de alegere. Alegerile pe care le faceți crează destinul vostru.

Intenția mea, scriind această carte, este să vă ajut să faceți alegeri mai bune, dezvoltându-vă un adânc simț al conştienței. Omenirea a învățat cum să călătorească până pe Lună, chiar până pe Marte, dar încă nu a reuşit să călătorească "înlăuntru" pentru a cunoaşte Sinele. Numai cunoscându-ne pe noi înşine putem să ne facem viața mai bună şi să facem schimbările necesare în lume pentru a crea un viitor plin de pace şi de speranță.

Darul meu mă pune în contact cu celebrități, familii regale, directori puternici, doctori

şi psihologi, cu oameni din toate categoriile. Dar toţi au un lucru în comun: ei au venit la mine pentru a primi o înţelegere instantanee a problemelor cu care se confruntă, pentru a face alegeri mai bune şi pentru a-şi găsi un scop în viaţă. Adeseori simt că aceşti indivizi caută o nouă modalitate de terapie, o cale de a-şi vindeca răni karmice şi de a-şi zămisli un viitor mai "pozitiv".

Mi-am petrecut ultimii 30 de ani dezvoltându-mi capacităţile paranormale, studiind metafizica şi învăţând despre lumea paralelă a spiritelor. Am ajuns să înţeleg că această capacitate paranormală a mea, aşa numitul al şaselea simţ, este puntea între Lumea Vizibilă şi cea Invizibilă. Sunt licenţiată în hipnoterapie, sunt astrolog, numerolog, expert în Kabbala, în cosmologie şi astrofiziognomie. Acestea sunt instrumentele pe care le folosesc ca să vă ajut să învăţaţi mai mult despre voi înşivă şi despre universul în care trăiţi.

Majoritatea clienţilor mei au urmat tratamente ani de zile şi astăzi sunt tot nefericiţi. Ei s-au îndreptat spre mine la fel ca pacientul, care, după ce a folosit medicamente convenţionale, caută alternative. Prea des vin oameni disperaţi, care vor să ştie ce are viitorul rezervat pentru ei în "depozit". Vor să ştie cum să fie fericiţi. Vor răspunsuri. Dar, "terapia" mea nu e o bilută magică. Este un proces interactiv. Nu pot să vă spun ce se va întâmpla, dacă nu sunteţi capabili să vă vindecaţi vechile răni astfel încât să puteţi descoperi cine sunteţi cu adevărat şi ce vreţi de la viaţă.

Am lucrat cu oameni care aveau de-a face cu probleme legate de divorţ, aveau inima rănită, cu oameni care au suferit în urma morţii copilului lor, ori care aveau o mare discordie în familie, care şi-au pierdut slujba, au avut accidente, care au făcut abuz de droguri şi/ori alcool, oameni cu boli de inimă, cancer, situaţii de violentă în familie, dezastru financiar şi multe alte situaţii dificile. Am ajutat oameni să-şi găsească sufletul pereche, să-şi schimbe cariera ori slujba, să nu mai fie dependenţi de muncă sau alcoolici, să-şi construiască visele şi să-şi detecteze tumori periculoase ori probleme de sănătate suficient de timpuriu pentru a le putea trata cu succes.

Darul meu pentru profeţie şi predicţie îmi oferă cunoaşteri instantanee care pot fi aflate şi împărtăşite aici şi acum. Vă pot ajuta să vedeţi cu exactitate care sunt problemele, blocajele voastre, visele voastre secrete. Îi împing pe clienţii mei să facă schimbări, dezvoltându-le percepţia, deschizându-le o poartă prin care să-şi poată vedea potenţialul infinit. Prin această carte îl vei vedea şi tu pe al tău.

Singura cale pentru a face asta este să afli despre karma ta, cum s-o recunoşti, cum să-i înţelegi tâlcul şi cum s-o repari dacă e defectă. La modul simplu, karma este legea cauzei şi a efectului: ce ai semănat, aia culegi! Viaţa ta este un proces de rezolvare a problemelor karmice şi, făcând asta, creşti şi te mişti. Karma nerezolvată ţine la dospit energie negativă, boală şi nefericire. Multe din lucrurile care merg rău în viaţa ta şi în lume sunt rezultatul karmei nerezolvate.

Prin *Karma de fiecare zi* te voi aşeza pe drumul tău, astfel încât să poţi înţelege călătoria vieţii tale, astfel încât indicatoarele să devină mai vizibile chiar şi fără ajutorul unui ghid paranormal.

În partea întâi vă voi împărtăşi povestea mea personală şi lecţiile pe care le-am primit din Lumea Invizibilă. În partea a doua vă voi arăta cum să luaţi aceste lecţii şi să le aduceţi în viaţa voastră de zi cu zi în Lumea Vizibilă. În partea a treia vă voi prezenta

temelia acestei cărţi: Metoda mea de Rezoluţie Karmică, metodă care te poartă într-un proces de 10 paşi de recunoaştere a karmei tale, de rezolvare a ei, şi de vizualizare a unei noi realităţi pentru tine.

Karma de fiecare zi este punctul culminant al muncii mele de o viaţă. Este un mod de a împărtăşi lecţiile pe care le-am dobândit din Lumea Invizibilă aducându-le în prim plan pentru voi, pe tărâmul vizibil. Aceste lecţii au de-a face întru totul cu karma, cu gândurile şi acţiunile noastre zilnice, şi cu felul în care acestea sunt legate de relaţiile noastre, de sănătatea noastră şi de ţelurile noastre în viaţă. **Karma de fiecare zi te va ajuta să te vindeci, te va ajuta să-ţi creezi o viaţă mai bună şi o stare de spirit echilibrată, sigură, şi plină de încredere, îţi va arăta că viaţa n-are de-a face cu cât de mult trăieşti sau cu cât de mult agoniseşti, ci cu ceea ce aduci tu vieţii, cu legământul tău spiritual. Te va purta într-o călătorie de autodescoperire care va deschide total percepţia ta, astfel încât să fii liber să faci ceea ce noi toţi suntem meniţi de fapt să facem: să te bucuri şi să celebrezi nepreţuitul dar care este viaţa.**

Partea I

Pătrunderea în lumea Invizibilă:

Tărâmul spiritului şi al luminii

Capitolul 1: Nu murim

În atâţia ani petrecuţi ca "metafizico-intuitivă", au venit la mine oameni din toate categoriile sociale, fiecare cu întrebarea lui: "Este el cel potrivit pentru mine?", "Voi încheia marea afacere?", "E cumva timpul să investesc la bursă?", "Tusea asta cronică e ceva serios?". De obicei, când le dădeam răspunsurile, se holbau la mine şi nu mă credeau. Pot să-i spun unui client despre o slujbă nouă şi fascinantă ce urmează să îi apară în viitor, dar el nu mă crede pentru că aceasta este în cu totul altă ramură de activitate. Ori le spun că vor întâlni bărbatul sau femeia cu care se vor căsători la o petrecere undeva, luna următoare, dar ei îmi jură că nu se vor mai căsători vreodată. Inevitabil, după ceva vreme se întorc şi-mi spun: "Carmen, n-o să-ţi vină să crezi, dar după ce am fost la tine, am primit un telefon pentru un interviu şi am renunţat la serviciul meu din industrie, iar acum lucrez pentru o revistă" sau "Carmen, ştiu că am zis că nu mă mai căsătoresc, dar, exact cum mi-ai spus, m-am dus la petrecerea aia şi-am întâlnit un bărbat care nu era chiar genul meu. Ne-am îndrăgostit unul de altul şi o să ne căsătorim la anul."

Clienţii mei pretind că le-am schimbat vieţile, dar, de fapt, tot ce-am făcut a fost să le schimb percepţia. Le-am arătat toate posibilităţile şi acest lucru i-a influenţat în funcţie de percepţia lor.

Am descoperit că fiecare persoană are propriul său nivel de percepţie şi în funcţie de acesta defineşte, ce înseamnă "realitatea" pentru el/ea. Percepţia ta devine realitatea ta. Percepţia nu e, de fapt, nimic mai mult decât capacitatea de a deveni conştienţi de lucruri prin intermediul celor cinci simţuri şi de a procesa apoi şi a înţelege ceea ce am văzut, auzit, gustat, mirosit sau atins. Dacă ne gândim mai bine, percepţia noastră fizică ne limitează, de fapt, foarte mult. Trecem prin viaţă adunând experienţe şi procesându-le printr-o lentilă îngustă. Cred, nu, de fapt ştiu, că noi toţi avem o percepţie care trece dincolo de limitările senzorialului. Noi toţi avem capacitatea de a vedea dincolo de cele cinci simţuri într-un univers paralel, care se ridică deasupra şi dincolo de simţuri. Când percepţia ta se deschide, începi să găseşti răspunsuri la întrebările tale.

Percepţia mea despre lume s-a schimbat complet când eram doar o fetiţă de 5 ani în Bistriţa, un mic oraş în nordul României, într-o parte a ţării la care majoritatea americanilor se gândesc ca fiind patria contelui Dracula - în Transilvania.

Lumea Invizibilă

Era o minunată după amiaza de vară, aşa că împreună cu părinţii şi câţiva vecini, ne-am dus pe malul Someşului să ne bucurăm de soare şi să facem un picnic. Câţiva dintre copii şi cu mine ne-am dus să ne jucăm în susul râului, unde apa era ceva mai repede. Sunt un adult curios, dar eram un copil şi mai curios, în ziua aceea stăteam prea aproape de mal, fascinată de apa care curgea în vaduri repezi peste pietre şi crengi căzute. Fascinată fiind, nu am fost atenta unde calc, am alunecat pe o piatră nesigură şi am căzut în râu.

În timp ce copiii ceilalţi fugeau înapoi pentru a-i chema pe ai mei, eu am fost trasă în jos de curenţii puternici ai râului. Nu ştiam să înot şi simţeam cum sunt trasă la fund, Eram îngrozită şi nu eram în stare să-mi ţin capul deasupra apei. Dădeam din mâini şi ţipam după tata, dar se pare că toate acestea înrăutăţeau situaţia, căci începeam să-mi pierd cunoştinţa. Am fost înconjurată de întuneric şi într-o clipă am încetat să mă mai zbat.

În acel moment am fost scoasă din apele întunecate şi dusă într-un loc de o lumină aproape orbitoare, într-o lume care semăna foarte mult cu cea pe care tocmai o părăsisem, dar, în mod inexplicabil, era diferită. Când spun asta nu înseamnă că erau case şi maşini. Era mai mult ca o vale înconjurată de dealuri domoale cu iarbă verde. Nu mai eram în apă, ci deasupra ei, într-un loc foarte liniştit, cu mulţi copaci şi multe flori, cu o muzică minunată şi cu cea mai minunată lumină. şi partea cea mai bună era că nu mă mai zbăteam şi nu-mi mai era frică.

Erau acolo oameni pe care-i cunoşteam, toţi îmbrăcaţi în robe identice, albe, ca acelea pe care le vezi la preoţi sau la călugări. Le puteam vedea fetele foarte clar. Fiecare fată era diferită şi, chiar dacă nu-i cunoscusem pe nici unul în lumea pe care tocmai o părăsisem, simţeam că-i cunosc. Erau fraţii şi surorile mele - nu fraţii şi surorile mele de-acum, care trăiau cu mine şi părinţii mei - dar erau oameni care ştiam că mă iubesc şi au grijă de mine. Am fost cuprinsă de un sentiment intens de iubire şi acceptare, de siguranţă şi căldură.

În această lume nouă nu erau certuri, ţipete, tăieturi sau răni pe genunchii mei şi nici frică de întuneric. Oamenii arătau fericiţi, părea distractiv şi voiam să rămân acolo!

Voiam să fiu cu oamenii aceia. Şi ei voiau să fiu cu ei, mă chemau uşor 'Vino aici". Am făcut un pas spre ei şi-apoi mi-am văzut trupul sub mine, în râu şi pe tatăl meu scotându-mă disperat din apă. Brusc, lumea minunată dispăruse şi oamenii aceia dispăruseră şi ei, iar eu eram pe malul apei, scuipând apă şi căutând aer, în timp ce tatăl meu mă ţinea în braţe.

Au trecut mulţi ani până să înţeleg că această întâmplare a fost o experienţă din preajma morţii. Mulţi oameni au descris experienţele lor din preajma morţii în acelaşi mod: ca mergând pe un drum înspre lumină. Când te detaşezi de realitatea fizică vezi o lume care este dincolo de corpul fizic şi te scalzi într-o energie extraordinar de fină, care este în acelaşi timp şi în tine şi în afara ta.

Un eveniment traumatizant deschide adeseori porţile percepţiei, dar pentru majoritatea oamenilor, aceste porţi se deschid abia când ei se află într-un pericol atât de mare încât trec din planul fizic în partea cealaltă. Când eşti într-o situaţie ameninţătoare

pentru viața ta fizică, se poate deschide o uşă în mintea ta dinspre conştient spre subconştient. Se deschide o uşă dinspre vizibil spre invizibil.

Această lume paralelă, pe care eu am ajuns să o numesc Lumea Invizibilă, este la fel de reală ca şi lumea fizică în care trăim pe Pământ. E chiar mai reală, pentru că aici sunt suflete neîmpovărate de ego, emoții şi ataşamente fată de lucruri materiale. Aceste aspecte negative nu există, aşa că nu pricinuiesc durere, astfel că iubirea, bucuria şi pacea pot coexista minunat.

Această lume e un loc fără negativitate, ceartă sau ură. Nu este nimic altceva decât iubire, în Lumea Invizibilă nu avem emoții, nu urâm, nu simțim durere. Suntem în pace cu toate, aşa că tot ce putem face este să iubim. Este o lume perfectă, aşa cum Creatorul a intenționat să fie şi n-o voi uita niciodată, aşa cum nu voi uita nici lecțiile pe care le-am învățat de la ea.

În ziua aceea, la râu, mi-am părăsit corpul fizic pentru scurt timp şi am văzut o fărâmă din Lumea Invizibilă. Şi, pentru că nu era încă vremea să plec în partea cealaltă, m-am întors. Privind în urmă, am realizat că acesta a fost, de fapt, doar începutul misiunii mele.

Odată cu acea experiență a devenit clar pentru mine că felul în care ne este hărăzit tuturor să trăim este cel descoperit de mine în Lumea Invizibilă a păcii şi a luminii.

Toți venim în formă fizică pe Pământ pentru a căpăta înțelepciune şi pentru a evolua spre acea perfecțiune. Este ceva ce multe religii au spus de mii de ani, dar ceea ce le-a scăpat este că noi nu am fost trimişi pe Pământ pentru a suferi. Noi am fost trimişi pe Pământ pentru a evolua. Noi existăm pentru a fi fericiți şi pentru a dărui şi a primi iubire. Cele mai multe suferințe poartă în ele marile ocazii de a învăța şi de a împlini această evoluție.

Nu murim

Cel mai important lucru pe care l-am învățat văzând Lumea Invizibilă este că nu există moarte. Corpurile noastre fizice pot înceta să mai funcționeze, dar sufletele noastre nu mor niciodată. Ele continuă să trăiască în Lumea Invizibilă şi pot alege să se întoarcă într-un corp fizic. Adeseori, sufletele aleg să se întoarcă într-un corp fizic pentru a-si rezolva karma. Un suflet o să se întoarcă de câte ori este nevoie pentru a realiza acest lucru, în mod sigur nu sunt prima persoană care spune asta, dar să o ştiu în adâncul sufletului meu şi să fi fost şi martoră la toate astea, este cu adevărat extraordinar! Această cunoaştere va schimba în mod dramatic felul în care îți trăieşti viața, va schimba felul în care îi tratezi pe ceilalți şi va influenta alegerile pe care le faci în viață.

Ştiu că aceasta cunoaştere mă face să mă simt conectată cu orice persoană, cu orice ființă vie pe care o întâlnesc. Acest sentiment al conectării îl port cu mine mereu. Ştiu în adâncul ființei mele că separarea este o iluzie. Văd oamenii nu după aparența lor fizică, săraci sau bogați, urâți sau frumoşi, politicosi sau bădărani, îi văd la nivelul sufletului lor. Când mă uit la oameni, pot pătrunde direct în amintirile lor, în memoria lor. Le ştiu

bucuriile, le ştiu suferinţele şi le împărtăşesc. Ştiu, de asemenea, că suntem cu toţii fraţi şi surori în cealaltă parte şi, de când ştiu că în esenţă toţi suntem iubire, îi tratez astfel pe oameni: cu iubire!

Îmbrăţişez oamenii. Le spun că îi iubesc. Le spun cât de recunoscătoare le sunt că îi am în viaţa mea. Fac asta cu fiecare, nu pot altfel! Întâlnesc oameni şi văd iubirea şi frumuseţea în ei. Văd dincolo de corpul fizic şi de ego şi trebuie să le-o spun, chiar dacă îi întâlnesc pentru întâia oară. Unii sunt foarte surprinşi şi dau înapoi, dar nu atâţia cât v-ar veni să credeţi. Cei mai mulţi oameni doresc cu disperare să fie iubiţi. Aşteaptă cu înfrigurare să li se arate şi să li se spună că sunt iubiţi. Este ceva ce nici unul dintre noi nu face îndeajuns, în adâncul nostru suntem cu toţii iubire. Chiar trăind în limitele trupurilor noastre, înfometaţi de concret, avem cu toţii o cantitate de iubire infinită în noi. Ne este frică să arătăm iubirea pură care suntem. Asta e curată nebunie!

Chiar dacă trăim în lumea fizică a celor cinci simţuri, în lumea în care auzim, gustăm, atingem, mirosim şi vedem, această lume este doar o bucăţică din marele Tot. Suntem limitaţi de cele cinci simţuri, de propriile noastre frici legate de moartea noastră sau a celor pe care îi iubim. Dar nu există nici un motiv de frică. De fapt noi suntem mult mai mult decât credem că suntem. Viaţa e mult mai mult decât lumea senzorială. Adesea, ceea ce vedem ca fiind limitări în viaţa noastră, sunt iluzii impuse nouă de robia fată de lumea fizică şi de lipsa noastră de înţelegere a lumii energiei.

Pentru a vă lărgi percepţia, gânditi-vă la gravitaţie. Dacă puteţi elimina gravitaţia, puteţi elimina moartea corpului fizic. Dacă n-ar exista gravitaţie am cădea dincolo de Pământ şi am pluti în spaţiu. Gravitaţia influenţează densitatea materiei si, cum trupurile noastre sunt materie, gravitaţia le deteriorează şi le face să îmbătrânească. Dacă aţi trăi între Pământ şi Lună timp de 20 de ani, n-aţi îmbătrâni. Dacă ai trăi într-un spaţiu fără gravitaţie, fără vârstă, trupul nu s-ar deteriora şi n-ar muri. Dacă am trăi cu toţii în spaţiu în loc să trăim pe Pământ, am avea o cu totul altă percepţie a ceea ce înseamnă viaţa. Am şti, în primul rând, că moartea corpului fizic nu este decât o iluzie!

Răul este singura moarte adevărată

Al doilea lucru pe care l-am învăţat din Lumea Invizibilă este că esenţa Universului, starea pură şi intenţia existenţei este iubire, pace şi bine. În Lumea Invizibilă răul nu există. Este clar o aberaţie a naturii umane conduse de ego şi emoţie şi hrănită de amnezia pe care o experimentăm cu toţii când trăim doar la nivelul corpului fizic şi uităm sufletele noastre, adevărata noastră sursă şi adevăratul nostru tel. Singura moarte reală în existenţa noastră poate fi pricinuită de rău şi negativitate. Şi această moarte se întâmplă doar în Lumea Vizibilă.

Răul este întuneric şi orice altceva în care forţele negative obturează lumina. Răul este lipsă a conştienţei, confuzie, conflict, trădare, minciuni şi limitări. Răul este atunci când ne deconectăm corpul fizic de la lumina eternă. Fiecare persoană trebuie să lupte cu acest sentiment al deconectării, dar ne putem simţi din nou întregi recunoscând şi integrând în viaţa noastră zilnică înţelepciunea venită din Lumea Invizibilă. Decât să pierdem timp temându-ne de moartea fizică, mai bine ne-am dedica eliminării negativitătii şi a răului din propria viaţă şi din lumea noastră.

Adesea, nici măcar nu recunoaştem răul, pentru că suntem prea departe de lumină şi

atât de obişnuiţi cu legile omeneşti ale lumii materiale. Lumea Invizibilă este zămislită conform Legilor Universale şi, cu cât suntem mai conectaţi la Legile Universale, cu atât mai uşor putem recunoaşte răul. În lumină răul devine vizibil. şi când este demascat, el poate fi eliminat.

Binele este cunoaştere; răul este ignoranţă.
Binele este acţiune; răul e stagnare.
Binele este ordine, curaj, speranţă şi credinţă.
Răul este dezordine, nesiguranţă şi disperare.
Răul este absenţa luminii.
Binele este acceptare şi lucrare întru lumină.

Suntem toţi părţi ale Marelui Tot

Călătoria mea în partea cealaltă mi-a arătat şi faptul că suntem toţi interconectaţi şi că suntem parte a marelui cerc al vieţii. Nici unul dintre noi nu poate evada din acest **cerc al vieţii**, pe care budistii şi hinduşii îl numesc "Samsara" sau "Roata vieţii". ***În Univers totul este alcătuit din energie şi toată această energie este conţinută în acest cerc. Cercul nu are sfârşit şi, pentru că energia nu poate fi statică, este în perpetuă mişcare. Totul este în mişcare. Totul se transformă permanent. Totul este într-o permanentă stare de tranziţie. Pentru că noi toţi suntem energie şi pentru că energia nu moare, cu toţii împărtăşim această evoluţie şi transformare perpetuă.***

De vreme ce nimic nu e fix şi, cum ştim de la fizică faptul că energia unui obiect interactionează cu energia altor lucruri aflate în jurul lui, înseamnă că orice din acest cerc depinde de toate celelalte. Suntem cu toţii o parte din acelaşi cerc. Suntem cu toţii o parte a marelui tot. Nu există evadare din cercul acesta. Suntem cu toţii parte a aceluiaşi act al creaţiei şi suntem cu toţii conectaţi unul cu altul. Când facem greşeli, când ne suspectăm că facem rău, când ne simţim mizerabil, este pentru că uităm de existenta unei interdependente între toate fiinţele vii.

Darul unui copil

După ce m-am întors din Lumea Invizibilă, am început să am o percepţie diferită asupra lumii şi asupra oamenilor din jurul meu. Percepţia mea s-a lărgit foarte mult şi am devenit capabilă să văd lucruri înainte ca ele să se întâmple. De fapt, puteam vedea trecutul, prezentul şi viitorul foarte clar şi pe toate în acelaşi timp. Am început să aud o voce liniştită care-mi vorbea, care-mi spunea ce urma să se petreacă şi eu încercam mereu să o ascult. Mai târziu, aveam să înţeleg că această voce era a unui spirit călăuză şi aveam să-i identific sursa, dar, copil fiind, nu mă întrebam de unde vine această voce şi nu-mi făceam griji că "sunt altfel". Faptul de a şti ce urmează să se întâmple mă ajuta, aşa că ascultam acea voce.

Ce mi s-a întâmplat mie şi altora care au avut experienţe în preajma morţii este că percepţia noastră s-a schimbat. Suntem cu toţii alcătuiţi din molecule care vibrează şi,

după o experiență în preajma morții, această vibrație este ridicată pe un nivel mai înalt, iar percepția se lărgeşte ca şi când ai adăuga o lentilă superangulară unui aparat foto. În cazul meu a apărut capacitatea de a anticipa lucrurile şi de a şti ce urmează să se întâmple. Nu aveam să conştientizez clar acest lucru decât mult mai târziu, dar, în esență, operam dincolo de timpul liniar.

Tatăl tatălui meu a murit la doi ani după experiența mea din preajma morții. Eram în clasa întâi şi stăteam în bancă, la şcoală, când tatăl meu a apărut în uşa clasei. M-am uitat la el şi i-am spus: "Ai venit să-mi spui că bunicul a murit." Am avut dreptate. Bunicul avea numai 60 de ani şi nu era bolnav, fusese doar răcit, dar când l-am văzut pe tatăl meu, am ştiut ce se întâmplase.

Familia mea nu înțelegea ce mi se întâmpla când spuneam "lucruri" şi punea totul pe seama fanteziilor copilăreşti. Să nu mă înțelegeți greşit, părinții mei erau foarte iubitori şi mă sprijineau mult, dar în acel punct al vieții noastre, capacitatea mea de a vedea lucruri era dincolo de înțelegerea vreunuia dintre noi. Părinții mei duceau o viață simplă şi respectabilă de oameni de clasă mijlocie. Tata lucra la bancă, iar aceste capacități ale mele îi erau complet străine. Sigur că, eu fiind fiica sa, totul avea să se schimbe ulterior.

Bunicul din partea mamei a fost un mare poet şi prim-ministru al României în 1938 (Octavian Goga n.t). Familiei i s-a spus că a murit de pneumonie si, dacă citiți o carte de istorie contemporană a României, veți afla acelaşi lucru, însă mama ştia că fusese ucis de comunişti punându-i-se otravă în prăjitură. Nu le-a plăcut politica lui.

Mama mamei mele murise când mama avea un an, aşa că a rămas orfana. Mama mea a vrut să aibă o viață normală, fără să privească înapoi peste umăr, aşa că n-a spus nimănui despre trecutul ei. S-a mutat într-un orăşel din nordul României, unde l-a întâlnit pe tatăl meu şi s-a măritat cu el. M-a crescut într-un mediu simplu, tradițional, muncind din greu. Voia ca eu să fiu un copil normal, dar numai un copil normal nu am fost!

Când eram în clasa a doua, în 1963, am auzit de un om pe nume Nicolae Ceauşescu. Îmi amintesc că i-am spus tatălui meu: " Ceauşescu nu e ceva bun pentru noi." Eram un copil, habar n-aveam de politică, dar ştiam că acest om va aduce vremuri grele în România. El a ajuns preşedinte în 1965 şi a rămas dictator pana în 1989. Devenea mai nebun şi mai rău cu fiecare an ce trecea. Pe lângă multe alte lucruri rele, a decretat ca femeile să nu aibă control asupra concepției şi ca fiecare femeie să aibă 5 copii, pentru a vrea forță de muncă în industrie (aşa zisele mame eroine şi copiii numiți *decreței*- n.t). Mulți copii au ajuns astfel în orfelinate, crescuți de stat şi neglijați în mod oribil. Asta n-a fost de-ajuns. O adevărate epidemie de SIDA la nivel infantil a cuprins țara. Sub Ceausescu țara a suferit enorm, viața fiind lipsită de libertățile fundamentale.

Mulți ani după ce făcusem acea predicție, pe când aveam 21 de ani, am fost invitată să cânt la una din recepțiile date de Ceauşescu. Când m-am pomenit față în față cu el am avut brusc imaginea morții lui. Era înconjurat de un grup de oameni şi era multă zăpadă şi mult sânge. La 15 ani după acea întâlnire a fost ucis, după ce românilor le ajunsese până peste cap. Era decembrie, ningea şi a fost împuşcat în cap. Televiziunile din toată lumea i-au arătat pe români sărbătorind în timp ce trupul lui zăcea în zăpadă.

Lăsând la o parte această imagine, în copilărie predicțiile mele erau de obicei limitate

la universul copilăriei mele. De exemplu, am ştiut când tatăl meu urma să capete o slujbă nouă. Mai târziu, am ştiut când ne vom muta la Cluj şi am ştiut exact cum va arăta casa noastră cea nouă, totul înainte de a se întâmpla.

Puteam mereu să anticipez problemele fizice ale oamenilor, pe loc. Dacă mama mea avea dureri la picior sau dacă tata avea dureri de cap, mi se transferau şi le simţeam.

În jurul vârstei de 9 ani le spuneam alor mei că voi ajunge o mare cântăreaţă, îmi plăcea enorm să compun cântece şi să le cânt şi cântam mereu în timp ce mergeam pe stradă, fapt care n-o prea încânta pe mama. Mă mustra adeseori şi spunea că nu e politicos să cânţi tot timpul, dar eu nu mă puteam opri din cântat. Era ca şi cum cântecele ieşeau din gura mea singure, după bunul lor plac. Bineînţeles că acum ştiu că toţi artiştii sunt intuitivi, fiecare în felul lui. Ei iau universalul şi invizibilul şi le dau formă şi expresie în planul fizic. Totuşi la vremea aceea nu făceam nici o legătură între obsesia mea de a scrie şi de a cânta cântece şi capacitatea mea de a vedea lucruri pe care alţii nu le puteau vedea.

Pe atunci televiziunea era o invenţie nouă şi a ajuns cu greu în orăşelul meu, dar de cum a ajuns, părinţii mei s-au dus în oraş şi au cumpărat un mic televizor alb-negru. A fost un eveniment atât de deosebit pentru noi, încât eram cu toţii fascinaţi, cum de altfel vă puteţi imagina! Din primul moment în care ne-am aşezat să ne uităm la televizor, le-am spus alor mei că în curând, într-o zi, eu voi fi la televizor. Le-am spus că voi fi o cântăreaţă celebră, că voi călători în lume şi voi fi la televiziune. De fapt, asta îmi spunea vocea aceea liniştită. Toţi se amuzau, îşi spuneau: "E un copil cu multă energie şi imaginaţie bogată. Ce ştie ea?" Era un oraş foarte mic, avea vreo 5000 de locuitori şi oamenii nu părăseau îndeobşte oraşul pentru a ajunge celebri.

În aceeaşi vară am plecat cu ai mei în concediu la Marea Neagră. Marea Neagră era minunată vara şi, în România, oamenii mergeau acolo cum merg americanii în Florida. Era un festival concurs de muzica (Mamaia - n.t.) şi noi ne-am dus să-l vedem. Erau câteva sute de oameni în sală şi toţi concurenţii erau în jurul vârstei de 20 de ani. Erau mult mai în vârstă ca mine, dar eu tot îmi doream enorm să urc pe scenă. Aşa că am ieşit din public, am urcat pe scenă şi am zis: "Eu ştiu să cânt." Sala a izbucnit în râs văzând o asemenea fetiţă tupeistă. Omul de pe scenă mi-a zis: "Eşti sigură că vrei să cânţi?" Eu am zis: "Sigură, da!" şi am început un cântec al lui Edith Piaf. Publicului i-a plăcut şi a râs auzind o fată de 9 ani cântând Edith Piaf. Când s-a terminat, am primit o bucată de hârtie ca o diploma şi mi-au zis că am fost în concurs. Toţi ceilalţi concurenţi primiseră trofee, aşa că eu eram foarte supărată. Ştiam că mă luaseră în râs. Le-am spus: "O să fiu o cântăreaţă mult mai bună decât cei de pe scenă şi o să fiu celebră!"

După aceea, totul s-a întâmplat foarte repede. La 15 ani am participat la un concurs de muzică la şcoală şi am câştigat. Apoi am mers la un concurs regional şi am câştigat, pe urmă la un concurs naţional şi am câştigat şi acolo. La concursul naţional un producător a venit la mine şi mi-a zis:"Ai o voce minunată. Aş vrea să-ţi ofer o şansă." La 16 ani am înregistrat primul meu album. În următorii 20 de ani am ajuns să înregistrez 12 albume şi să călătoresc în toată Europa: Italia, Franţa, Anglia, Germania, Rusia, Turcia, Cehoslovacia şi Suedia. Am crescut vorbind româneşte şi am studiat franceza şi engleza la şcoală, dar, când am ajuns să călătoresc, mi-am dat seama că, în mod intuitiv, puteam

vorbi limba oricărei ţări în care ajungeam. Chiar dacă nu vorbesc greaca, pot cânta în greacă. În afară de română, pot cânta în greacă, rusă, turcă, italiană, spaniolă, cehă, germană, franceză, engleză, suedeză, maghiară, portugheză şi ebraică. Orice om din ţările respective ar putea crede că sunt de aceeaşi naţionalitate. Nu ştiu cum pot face asta! Cred că vine din amintirile mele din vieţile anterioare.

Cu darul meu de a cânta şi a vorbi limbi străine, am făcut turnee în aproape toată Europa, cântând pe scenă şi, da, apărând la televizor. Am apărut la televiziune în aproape toate ţările pe care le-am vizitat. În Bistriţa nimănui nu-i venea a crede.

Suntem mult mai puternici decât ne dăm seama

Odată cu dezvoltarea darului meu şi cu trecerea timpului, am mers mai departe să studiez arta şi muzica, dar am început şi să studiez metafizica pe cont propriu, încercând să cunosc şi să înţeleg ce mi s-a întâmplat. Am început să citesc cărţi despre Kaballah, astrologie şi numerologie. Am studiat filosofia orientală, budismul şi hinduismul. Am studiat fizica cuantică. Am citit cărţi ale celor mai mari clarvăzători şi maeştri. Voiam să înţeleg sursa darului meu, motivul pentru care îl aveam. Voiam să-mi aşez experienţele personale într-un context. Ştiam că experienţele mele nu sunt normale, că sunt paranormale, că ele nu aveau loc în planul fizic, ci în cel metafizic. Aşa că am învăţat tot ce am putut despre paranormal şi metafizic. Am studiat toate mijloacele de divinaţie pentru a-mi înţelege darul şi a mă ajuta să aflu despre mine însămi, să accesez informaţii despre cine eram şi să învăţ să folosesc ceea ce ştiu pentru a-i ajuta pe ceilalţi.

Au fost mulţi maeştri şi mistici de-a lungul istoriei care au dovedit că există un al şaselea simţ şi care au uimit lumea cu capacităţile lor. Nu vorbesc despre magicieni şi iluzionişti care folosesc fum şi oglinzi sau tehnologia computerizată pentru a păcăli lumea la televizor. Mă refer la profeţi, clarvăzători care au uimit lumea de la începutul vremurilor. Biblia e plină de profeţi, inclusiv Iisus Hristos, care au înfăptuit miracole cu un impact suficient de mare ca să pornească una din cele mai mari mişcări religioase ale lumii. Nostradamus a avut capacitatea de a sparge timpul liniar şi de a vedea 500 de ani în viitor, cu o acurateţe uluitoare, prezicând al doilea război mondial şi holocaustul şi chiar numindu-l pe Adolf Hitler ca fiind cauza. Edgar Cayce, poate primul şi cel mai cunoscut clarvăzător şi vindecător al Americii, care a trăit la sfârşitul secolului trecut, are mii de cazuri de predicţie înregistrate. A fost subiectul unei căiţi biografice "*There is a river*" (*Există un râu*) publicată prima oară în 1942, care se mai tipăreşte şi azi, pentru că nemaipomenita lui capacitate de a vedea în viitor continuă să uluiască lumea şi astăzi. În anii '60 Neem Karoli Baba, posedând puteri de a face lucruri imposibile fizic, precum a levita deasupra pământului, de a vindeca boli, a lua LSD sau otravă fără să se vadă vreun efect, devenea o figură marcantă a mişcării New Age în America. Azi, oameni precum Sylvia Browne şi John Edward apar la televiziune şi sunt canale - mediumi - pentru cei ce au plecat din lumea asta. Şi chiar dacă Albert Einstein nu e considerat un clarvăzător, a făcut poate mai mult decât oricine altcineva în ultimii ani, arătând cat de limitată poate fi gândirea noastră şi cât de mult potenţial de a se lărgi are percepţia noastră.

Sunt multe, multe cazuri înregistrate despre oameni care posedă daruri care ţin de cel

de-al şaselea simt şi chiar dincolo de acesta: levitație, telekinezie, telepatie, capacitatea de a muta şi de a modifica materia. Am stat odată într-o cameră cu un maestru egiptean care a fost capabil să-mi transporte o haină din casa mea, care se afla în cealaltă parte a oraşului, până în camera respectivă în doar 10 secunde! Sună ireal, dar nu inventez nimic când spun asta. Cu câteva clipe înainte haina era acasă la mine, în cealaltă parte a oraşului, şi în momentul următor era pe scaun lângă mine. Cum a făcut? De fapt, energia minții noastre este mult mai puternică decât credem, mai puternică decât densitatea! Gândiți-vă la maeştrii karatişti care pot sparge o bucată de lemn de peste 30 de centrimetri grosime cu mâna. Nu forța mâinilor sparge lemnul în două, ci forța mintii lor. Mintea noastră are puterea de a merge dincolo de limitările planului fizic. Mintea poate crea propria ei realitate, una diferită de cea pe care o experimentăm prin cele cinci simțuri. Noi abia începem să înțelegem ce zace dincolo de ceea ce simțurile noastre limitate ne îngăduie să experimentăm.

De-a lungul anilor, am ajuns să înțeleg tot mai mult că noi toți avem percepții dincolo de planul fizic şi că mintea noastră este mult mai puternică decât ne-am putea imagina. Fiecare persoană are propriul său nivel de percepție, dar e ceva ce se poate extinde prin conştientă şi practica sau, ca în cazul al meu, prin experiențe în preajma morții sau experiențe traumatizante. Percepția limitată ne ține într-o închisoare psihologică de stări. Lărgindu-vă percepția vă veți elibera.

Eu cred că oricine are capacitatea de a-şi lărgi percepția. Depinde doar de ce vrei să ştii şi mai ales, de faptul de a vrea cu adevărat să ştii. A opera dincolo de timpul liniar e un lucru care îi sperie pe mulți. Dar eu cred că informația e la dipozitia tuturor. Orice vrei să ştii, poți să ştii. Depinde de cât de deschis eşti şi cât de doritor eşti să asculți. Dacă vrei să ştii ceva despre o persoană din Univers, informația respectivă îți stă la dispoziție. Eu personal întotdeauna am gândit şi am acționat cu curaj. Nu mi-a fost niciodată frică de "granițe". Nu cred în limitări. Nu am crezut niciodată şi, în consecință, am ajuns în situații, locuri şi în preajma unor oameni care depăşeau cele mai îndrăznețe vise ale mele.

Oamenii de ştiință au recunoscut că ne folosim doar 10% din creier. Ca specie evoluăm mereu folosindu-ne din ce în ce mai mult din puterea creierului, Uitați-vă la cunoaşterea pe care am căpătat-o şi la lucrurile pe care le-am înfăptuit doar în ultimii 10 ani. Am spart chiar genomul uman. Asta trebuie că ne-a dus la folosirea a cel puțin 11% din creier. Studiile despre evoluție arată că la un moment dat, omul folosea doar 3% din creier; după mii de ani folosea 7%, şi azi foloseşte 10%. Imaginați-vă ce am putea realiza dacă am pătrunde în cele 90% rămase!

Evoluăm ca specie, începem să acceptăm şi să învățăm despre forțele invizibile care ne guvernează viața şi începem să înțelegem că există mult mai multe legate de viața asta şi de noi înşine decât ne-am imaginat vreodată. Recunoaştem că avem mai mult decât cele cinci simțuri. Dar, în cele din urmă, al şaselea simț nu e decât puntea între Lumea Vizibilă şi Lumea Invizibilă. E doar o privire rapidă asupra posibilităților nelimitate pe care cealaltă parte le are de oferit. Dincolo de al şaselea simț este mult mai mult şi noi de-abia acum suntem pe cale de a înțelege acest lucru.

Predicția de prevenire

Senzația mea este că oricine are acest dar sau îl dezvoltă ar trebui să-l folosească pentru a ajuta oamenii să aibă o viață mai bună şi să ajute omenirea să evolueze spiritual Unul din rolurile mele favorite, pe care mi le conferă acest al şaselea simţ, este să fac predicții care să-i ajute pe oameni şi să le arate cum să-şi proiecteze propriul viitor. Să fii capabil să spargi barierele timpului liniar, permițându-i mintii să vadă 10, 15 sau 50 de ani în trecut sau în viitor, îți conferă forță şi este foarte fascinant, dar dacă nu aduce nici un folos de ce să mai uzezi de aceasta capacitate? De ce să foloseşti regresia temporală (adică să foloseşti tehnici pentru a afla ce ți s-a întâmplat în viețile anterioare) sau de ce să mergi la clarvăzător pentru a afla ce-ți rezervă viitorul, dacă nu capeți niscaiva înțelegere care să-ți permită să faci schimbări pozitive?

Acelaşi lucru e valabil şi pentru a face profeții privind evenimentele mondiale. Nostradamus nu ne-a spus despre Hitler şi despre al II-lea Război Mondial numai ca să fim pregătiți şi să ştim că se va întâmpla, Niciuna dintre aceste profeții nu e inevitabilă. El a făcut profețiile ca să ajute omenirea să se educe, ca să putem prevedea pericolele care ar putea apărea şi pentru a putea preveni autodistrugerea noastră.

În munca pe care o fac, cred acelaşi lucru: predicția este pentru a preveni. Această credință stă la baza întregii mele munci. În Biblie, Dumnezeu i-a spus regelui Solomon: "Îți pot da orice vrei. Ce-ți doreşti cel mai mult pe lume?" şi Solomon i-a răspuns: "Vreau înțelepciune." Cerând înțelepciune, Solomon a dovedit cât de înțelept era deja.

Înțelepciunea este cel mai important lucru pe care îl putem dobândi pe acest pământ şi este singura cale de a evolua către perfecțiunea şi armonia Lumii Invizibile. Dacă nu înțelegem motivele din spatele celor ce ni se întâmplă şi nu putem face alegeri înțelepte şi inteligente legate de viitorul nostru, vom rămâne pierduți şi ne vom distruge. Este valabil pentru noi atât ca indivizi, cât şi ca specie.

Zilnic văd oameni care la prima vedere par a avea totul: o carieră de succes, o casă minunată, o maşină la modă, un soț bogat sau o soție-trofeu şi, totuşi, sunt nefericiți. Nu numai că au ales drumul greşit, dar nici măcar n-au habar unde e drumul! Au tot ceea ce cred ei că trebuie pentru a fi fericiți, şi totuşi nu sunt fericiți. Nu realizează că ar trebui să fie fericiți doar pentru că afară e o zi minunată!

Drumul spre fericire e în noi, nu în afara noastră. Binele este revelat de gândurile şi inimile noastre - de mintea noastră, de cunoaşterea de sine şi de lărgirea percepției noastre - nu de bucurarea trupului nostru sau de răzmerița egoului nostru.

Cu cât rămânem conectați mai mult la sinele nostru superior, la sufletul nostru, cu cât ne amintim mai mult lecțiile oferite de Lumea Invizibilă, cu atât mai fericiți vom fi. Nu poți să-ți foloseşti al şaselea simţ dacă-ți permiți să suferi sub presiunea lumii fizice, dacă eşti stresat şi prins în capcana problemelor vieții tale de zi cu zi. Să trăieşti pe Pământ e greu, crează multe provocări pentru noi şi tocmai de aceea e mai important să fii acordat la sinele tău superior. Predicțiile n-au nici un rost dacă nu le folosim pentru a alege calea mai înaltă, pentru a crea schimbări dacă e nevoie şi pentru a capătă înțelepciune.

Pentru a prezice viitorul, cercetează trecutul şi prezentul

Suntem chiar într-un punct de cotitură în istoria omenirii, într-o lume bazată pe toate tipurile de invenții ştiințifice şi tehnologice, pe descoperiri care au îmbunătățit calitatea vieții noastre mai mult ca oricând. Progresul nostru nemaipomenit a fost o binecuvântare şi ar fi trebuit să ne producă numai şi numai optimism pentru viitor. Dacă privim puțin

la progresul pe care l-am făcut în trecut, ar trebui să presupunem că vom continua să avansăm în acelaşi mod şi în viitor.

Cu toate acestea, unii dintre noi cred că acesta este sfârşitul lumii. Trăim printre tragedii sfâşietoare, războaie continue, emoții negative ca frica şi ura, crime teribile, pierderea moralității, printre copii omorând copii, într-o gândire toxică şi o extrem de răspândită senzație a lipsei de conectare, de legătură între noi. Fără îndoială, ne simțim deprimați, anxioşi, pierduți, înspăimântați şi confuzi. E greu să-ți păstrezi speranța. Uneori e mai uşor să crezi profețiile lui Nostradamus că omenirea va fi ştearsă de pe fata Pământului. Dar, cum am mai spus, aceste profeții nu sunt "săpate în piatră". Prezicerile sunt pentru a preveni.

Ca americani, ne bucurăm de o minunată viață de dezvoltare culturală şi tehnologică şi de o economie puternică. Chiar şi când economia noastră e la pământ, stăm mai bine decât multe alte țări. Oamenii se întreabă: " A ajuns America la vârful vârfului? Este acesta maximul potențialului nostru?" Sunt nenumărate exemple în istorie când alte civilizații au decăzut după o lungă perioadă de prosperitate. Unii dintre voi veți spune că istoria n-are nimic de-a face cu evenimentele în desfăşurare. Dar e greşit, foarte greşit, atâta vreme cât nu există viitor fără trecut.

Nu progresul în sine este duşmanul. Problema este felul nostru de a avansa. Dacă progresul crează o senzație mai adâncă de disconectare de la sufletul nostru sau de Pământ sau de alte ființe umane, când ne distrage atenția şi devine scopul nostru, atunci ne îndreptăm spre autodistrugere. ***Până la urmă suntem aici ca să evoluăm, dar nu numai în sens tehnologic şi ştiințific. Suntem aici să evoluăm spiritual şi să creăm o lume aflată în echilibru. Deciziile pe care le luăm acum sunt cruciale pentru că ele vor influenta ceea ce ni se va întâmpla în anii ce vin. Trecutul, prezentul şi viitorul sunt foarte strâns legate între ele.***

Ca să prezicem viitorul trebuie să înțelegem că o predicție e extrem de asemănătoare cu o prognoză, un diagnostic. Un diagnostic are în vedere simptomele unei boli şi expune posibilitățile refacerii. Odată ce ai un diagnostic, poți începe să tratezi boala. Asta voiam să spun când afirmam că scopul predictiei este prevenirea. Să ai o înțelegere solidă a locului în care te afli în prezent este crucial pentru a face o predicție. Dacă năravuri rele ne-au afectat sistemul imunitar şi ne-au îmbolnăvit, ce trebuie să schimbăm pentru a ne simți mai bine, pentru a fi mai puternici? Dacă avem grijă să mâncăm alimentele potrivite, să ne odihnim îndeajuns şi să ne luăm medicamentele, prognoza noastră va fi mult mai bună. Deci, ce este diagnosticul curent şi ce trebuie să facem ca să fim siguri că ne vom însănătoşi?

Am evoluat cucerind sălbăticia, depăşind feudalismul ori sclavia; am ajuns în spațiu; ne-am extins durata de viață, dar tot nu avem cheia misterelor existenței noastre. Suntem singura specie cu un înalt nivel de inteligență şi încă ne mai omoram între noi. Nu învățăm din greşelile noastre, încă mai trăim cu emoții negative precum ura, gelozia, frica şi furia. Nu respectăm viața; nu tratăm lumea cum trebuie; nu înțelegem Legile Universale fundamentale; poate am schimbat lumea pe dinafară, dar nu am schimbat-o pe dinăuntru.

Chiar dacă suntem cele mai inteligente creaturi de pe Pământ, se pare că avem o capacitate foarte limitată de a înțelege de ce suntem aici şi adesea suntem fără speranță

în fața evenimentelor imprevizibile pe care viața ni le pune în față. Nu părem să avem capacitatea de a vedea pietrele de pe drum, pericolele care ne fac să cădem la pământ, dar, de fapt, această percepție limitată a simțurilor noastre e doar o iluzie. Suntem prinşi în capcana lumii materiale şi este imperativ necesar să facem o schimbare în modul nostru de a percepe, în felul nostru de a înțelege că adevărata valoare a vieții nu este materialul, ci ea sălăşluieşte în suflet. ***Omul nu este trupul său; el nu este simțurile sale; el nu este egoul său; el este un suflet aflător temporar într-un trup. Numai când omul începe să gândească despre el ca despre o ființă divină va începe să acționeze într-un mod divin. Când începem să atingem divinitatea din noi, atunci ne vindecăm karma şi ajungem la nemurire.*** Singura mea îngrijorare pentru viitor este că nu purtăm cu noi mesajul propriei noastre divinități.

Îl căutăm pe Dumnezeu pentru răspunsuri la întrebările noastre; îi cerem să ne ajute; îi cerem să ne potolească teama; îl întrebăm: "De ce se întâmplă lucrurile rele?"

Privim în sus, cu speranță şi îi cerem lui Dumnezeu lecții. Singurul mod de a reflecta lecțiile lui Dumnezeu şi de a îmbrățişa Principiile Universale ale Lumii Invizibile este să renunțăm la egoul nostru şi la emoțiile negative care ne țin legați de pământ. Trebuie să ne golim şi să fim sinceri în dorința noastră de cunoaştere şi de purificare. Această schimbare în conştiință nu este un proces uşor, dar când conştiința colectivă este schimbată, în fața noastră vom avea un viitor pozitiv.

Adevărul e că nu este sfârşitul lumii, este doar sfârşitul timpului în evoluția umanității: sfârşitul vechii ordini şi începutul unei noi ordini. Este "întunericul dinaintea răsăritului". Era pe care o străbatem este o Eră a Conştienței, a conştientizării, când fiecare lucru va fi expus Luminii şi forțele întunericului vor fi eliminate. Dar ca să putem rezolva misterele viitorului, trebuie mai întâi să rezolvăm enigmele despre cine suntem noi cu adevărat.

Era viitoare: de la "cred" la "ştiu"

Omenirea este acum într-un stadiu de tranziție. O tranziție de la perioada ultimilor 2000 de ani, perioada lui "cred", la perioada următorilor 2000 de ani, perioada lui "ştiu". Acesta este evul cunoaşterii; va fi Era Conştientei. Când suntem conştienți putem face schimbări, putem examina şi şterge greşelile noastre din trecut, începem să înțelegem mai mult decât ne-am imaginat vreodată.

Era lui "cred" este una a lui "cred în Dumnezeu", a lui "cred că noi suntem mai mult decât înțelegem în mod obişnuit", a lui " cred în iubire", a lui "cred în ceva, dar nu ştiu în ce". Intrând în era lui "ştiu", în loc să *credem* doar în Dumnezeu, vom ajunge să-l ştim pe Dumnezeu, în loc să *credem* în legătura minte-trup, vom ajunge să cunoaştem legătura minte-trup, în loc să *credem* doar în puterea spiritului nostru, vom ajungem să ştim puterea spiritului nostru. Omenirea evoluează şi în consecință, fiecare dintre noi, ca indivizi, evoluăm. Suntem la o răscruce şi trebuie să fim foarte conştienți de felul în care vom merge mai departe.

Acum, mai mult ca niciodată, este imperios necesar să evoluăm spre un mod mai înalt de a gândi, pentru că lumea este o reflectare ori a limitărilor, ori a iluminării noastre. Dacă nu evoluăm şi nu ne folosim întreaga putere a minții, nu vom putea niciodată

directiona lumea către principiile Lumii Invizibile. Trebuie să ne expandăm, să ne schimbăm modul de a gândi, altfel vom rămâne prinşi în capcana întunericului. Lumea în care trăim nu va mai fi controlată de impulsuri negative şi de simţăminte. Dacă această schimbare în conştiinţă va avea loc, vom fi mult mai sensibili la schimbările subtile ale vibraţiei şi odată cu aceasta vom căpătă o percepţie lărgită şi înţelegerea faptului că suntem rezultatul unui proces spiritual. Evoluând, vom vedea că nu mai suntem victimele sortii, că ne putem stăpâni vieţile şi că putem exista în armonie cu Universul, în era ce va să vină vom ajunge să cunoaştem iubirea, iertarea şi iluminarea. Karma pe care ne-am creat-o în trecut are nevoie de vindecare şi de iertare şi în noua eră vom avea ocazia să începem acest proces.

Această nouă eră va aduce mult mai multă cunoaştere şi am văzut deja câteva dovezi în lovitura dată de ştiinţă prin proiectul genomului uman. Vom avea noi percepţii, noi legi care vor include totul, de la o nouă lege a gravităţii până la descoperirea de noi planete, până la o nouă frecventă mai rapida decât frecventa luminii, în anii care vin, vom ajunge să înţelegem codul genetic, să înţelegem şi să găsim noi modalităţi de vindecare pentru multe din problemele noastre de sănătate, pentru bolile grave. Nu vom mai ucide în numele lui Dumnezeu. Dar şi mai important, vom ajunge să cunoaştem secretele Lumii Invizibile şi vom ajunge să trăim conform acestora.

În multe privinţe, această carte este despre sărbătorirea conceptului de supravieţuire - supravieţuim, nu murim cu adevărat niciodată. Cu toţii evoluăm şi ne transformăm şi sunt enigme pe care abia acum începem să le înţelegem, E misiunea noastră să explorăm aceste enigme şi să dobândim cunoaştere. Fiecare dintre noi avem puteri extraordinare (nu neapărat puteri senzoriale, pentru că acestea implică limitări). Cu puteri senzoriale poţi vedea peretele din partea cealaltă a camerei, dar nu poţi vedea dincolo de el. Vreau să vă arăt cum să vedeţi dincolo de zid. Dacă puteţi recunoaşte că sufletul vostru şi mintea voastră sunt extraordinare, puteţi învăţa şi puteţi dobândi această cunoaştere şi s-o folosiţi pentru a face viaţa voastră şi lumea noastră mai bună decât şi-ar putea imagina oricare dintre noi.

Capitolul 2:

Auzind mesajele de dincolo

Nu trebuie să ai capacități paranormale pentru a auzi înțelepciunea Lumii Invizibile, chiar dacă să fii clarvăzător ajută! Prin practică şi conştientă este posibil să comunicăm cu Lumea Invizibilă şi să culegem ceva din înțelepciunea ei. Secretul este să fii deschis şi să asculți ce îți spun spiritele. Spiritele călăuzitoare şi mesajele din Lumea Invizibilă pot ajunge la noi pe căi diverse. Chiar dacă pentru mulți oameni prima experiență cu spiritele survine mergând la un medium sau la un clarvăzător, mesajele de la ghizii spirituali pot ajunge la voi prin semne, sincronicități, deja vu-uri sau vise. Pot veni, de asemenea, direct de la cineva care a murit, apărând în simboluri, imagini sau chiar în cuvinte clare spuse de o voce pe care doar tu o poți auzi. Chiar înainte de călătoria mea în Lumea Invizibilă, am avut o fărâmă din înțelepciunea ei prin puternicele mesaje pe care mi le-a transmis o vecină care mi-a prezis viitorul. Adesea, când primim mesaje din Lumea Invizibilă, nu înțelegem sau nu recunoaştem semnificația lor decât după săptămâni, luni sau chiar ani. Dacă nu suntem complet treziți şi acordați cu noi înşine şi cu lumea dimprejur, putem primi mesaje fără să ştim cum să le folosim. Cum a fost şi în cazul meu prima oară, uneori suntem prea tineri sau încă nepregătiți să auzim ce ni se spune.

"Eşti precum Cassandra"

Când aveam 4 ani, vis-â-vis de noi locuia o bătrână într-un scaun cu rotile. Câteodată, mama trecea pe la ea să-i mai ducă ceva de-ale gurii sau pur şi simplu să mai stea de vorbă cu ea. Într-o zi, m-am dus şi eu cu mama şi bătrâna m-a privit şi mi-a zis: "Ai aur în voce." A tăcut o clipă, şi-a trecut mâna prin păr şi a continuat: "şi eşti precum Cassandra", Ca o fetiță de 4 ani ce eram, am fost încântată doar de atenția ce mi se acorda, chiar dacă habar n-aveam ce voia să-mi spună bătrâna. Oricum, cuvintele ei au lăsat o puternică impresie şi nu le-am uitat niciodată.

Acea bătrână în scaunul ei cu rotile a fost, de fapt, primul meu ghid spiritual, pentru că a fost un mesager şi a făcut două profeții care s-au dovedit exacte. Prima s-a adeverit odată cu primul meu album. "Ai aur în voce" a însemnat că voi ajunge o cântăreață celebră, şi am ajuns. A doua predictie n-am înțeles-o până ce n-am intrat adânc în studiul metafizicii şi am ajuns la povestea Cassandrei.

Cassandra a fost profet în Epoca de Aur a Greciei şi chiar dacă a prezis multe nenorociri concetățenilor ei troiani, nimeni nu a crezut-o. Le-a spus oamenilor "nu vă încredeți în greci chiar de vă oferă daruri" şi a protestat vehement când au lăsat Calul Troian să intre în cetate. Ştia că uriaşul cal de lemn, un dar de la greci, era plin de soldați inamici. Sigur că avusese dreptate şi, odată intrat calul în cetate, grecii au putut să-i atace pe troiani şi să le distrugă cetatea. Bătrâna ştia cumva că eu am darul Cassandrei, darul profeției.

Cum v-am mai spus, după experienţa mea din preajma morţii, în ziua aceea pe malul râului, am început să aud o voce călăuzitoare ce-mi furniza informaţii care uneori îi uimeau pe oameni sau, alteori, îi făceau să creadă că am o imaginaţie bogată, în toate călătoriile mele europene, concentrându-mă asupra carierei de cântăreaţă, am continuat să aud aceeaşi voce călăuzitoare şi am avut încredere totală in ea.

Am realizat, de asemenea, faptul că atunci când întâlneam diferite persoane, ştiam în mod inexplicabil tot felul de lucruri despre ele. Era un flux constant de comunicare dinspre "cealaltă parte". Puteam să văd dacă un simplu trecător suferea din cauza unei probleme de sănătate sau de 'Inimă albastră". Doar uitându-mă la o persoană, puteam să pătrund în "energia ei" şi să-i dau informaţii precise şi adevărate despre viaţa ei. Imaginile şi cuvintele veneau de la sine, parcă unele după altele, iar informaţiile pluteau spre mine fără să le cer. Mi s-a întâmplat să opresc oameni pe stradă şi să le spun ce văd şi aud - pur şi simplu nu mă puteam abţine. Cred că unii oameni erau extrem de surprinşi - cum adică, ştiam eu atât de multe despre ei! - alţii erau pur şi simplu recunoscători pentru că le-am spus şi i-am înţeles.

Pe vremea aceea aveam o prietenă dragă, pe nume Anda (Anda Călugăreanu, n.t.), care era şi ea cântăreaţă şi era ceva mai în vârstă decât mine. Venea adesea pe la mine pentru sfaturi, într-o zi de martie, am observat că aura ei era foarte întunecată şi am înţeles clar că va muri în curând, dar nu ştiam cum să-i spun. Era căsătorită şi avea o fetiţă şi era foarte fericită, aşa că i-am spus că în august va pleca undeva, într-un loc minunat şi deosebit. I-am spus că va cunoaşte un mod diferit de viaţă, care va fi mai bun. N-a înţeles ce încercam să-i spun; a continuat să-mi pună întrebări despre unde va pleca şi îmi spunea că nu vrea să plece nicăieri altundeva; că îi plăcea viaţa ei aşa cum era. Dintr-un motiv oarecare, eu eram cea care trebuia să-i transmită acest mesaj, dar ea nu l-a putut înţelege. Puţin mai târziu a fost diagnosticată cu cancer pulmonar. A murit în acelaşi an, pe data de 15 August.

Am ştiut mereu că sufletul are nevoie de câteva luni de pregătire înainte de a părăsi trupul. Este un proces, astfel că am putut doar să sper că am ajutat-o să se pregătească, măcar la nivelul subconştientului. La ceva vreme după ce Anda a murit, spiritul ei mi-a vorbit din Lumea Invizibilă pentru a mă anunţa ca e bine. Ea îmi era recunoscătoare pentru că i-am dat mesajul şi pentru că am ajutat-o să se pregătească, iar eu i-am fost recunoscătoare pentru că mi-a dat de ştire că e bine. Cercul a devenit astfel complet - eu i-am dat un mesaj şi ea la rându-i, mi-a dat pe urmă altul.

Când Anda a plecat din această lume, într-un ziar a apărut un articol despre ea care pomenea şi predicţia mea. Dar chiar şi înainte de asta, se dusese vorba despre darul meu, şi fetele din grupul vocal şi oamenii cu care lucram în turnee făceau coadă la uşa cabinei mele pentru "citiri" şi sfaturi. Când cântam în Bucureşti, într-un loc care este echivalentul Broadway-ului în New York, oamenii veneau la mine şi-mi vorbeau de problemele lor, de familiile lor, de viaţa lor amoroasă, de cariera lor. Mi-am dat seama că dacă mă concentram, puteam pătrunde în minţile lor, în amintirile lor şi căpătam informaţii pe care altădată le-aş fi obţinut în urma întrebărilor. Am învăţat că dacă suntem deschişi să auzim mesaje din Lumea Invizibilă, dacă nu ne e teamă, vom primi informaţii care ne vor lărgi percepţia şi ne vor aduce vindecare.

Poate vă întrebați cum pot eu să fac asta şi, de fapt, nu există un răspuns simplu. În esență, lumea şi oamenii trăitori în ea sunt plămadă de energie şi materie. Că acceptăm ori ba, suntem alcătuiți din molecule în perpetuă vibrație şi fiecare dintre noi vibrăm la diferite nivele de frecvență. Percepția noastră se schimbă atunci când vibrația noastră trece pe un nivel de frecventă superior. "Paranormalii", clarvăzătorii, lucrează la un nivel mai înalt de vibrație şi deci, la un nivel mai înalt de percepție, în plus, ei se pot acorda la vibrațiile individuale ale altor oameni, asemenea unui radioreceptor.

Energia e şi contagioasă - e o vibrație pe care o poți simți efectiv. Dacă un om aflat într-o pasă proastă intră într-o cameră plină de oameni aflați în stare de bună dispoziție, toată lumea se va uita la el imediat Imaginează-ți atunci cum e să fii capabil să captezi o energie mult mai subtilă şi imaginează-ți că această energie e transmisă direct creierului tău la volum mare! Eu pot simți durerile psihice şi fizice ale oamenilor, negativitatea lor, amarul lor, furia lor ascunsă, nenorocul lor, oasele lor rupte în trecut, inimile lor sfărâmate, boli obişnuite ori cronice care zac latente aşteptând să lovească, A trebuit să mă protejez pentru ca vibrațiile negative ale altora să nu mă pătrundă. Cu toate acestea, eram de obicei precisă în prezicerile mele şi am dat oamenilor o viziune nouă şi i-am ajutat să ia decizii mai conştiente. Am început să văd cum darul meu putea ajuta oamenii.

Dincolo de asta, cariera mea de cântăreață înflorea, aşa că nu m-am dedicat întru totul acestei munci spirituale. Era ceva ce făceam în timpul liber, înainte sau după un concert, sau în timp ce călătoream. Până la 21 de ani nu apucasem să aflu sursa comunicărilor din cealaltă parte şi să încep să iau în serios darul meu,

Îngerul meu păzitor

O producătoare de muzică care a crezut cu adevărat în mine, Aurora, mi-a devenit prietenă bună, ea făcându-mi cunoscute ideile spiritualistului francei din secolul XIX, **Allan Kardec**. **Acesta era om de ştiință şi dascăl, fondatorul mişcării spiritiste**. Chiar dacă în Statele Unite nu e prea cunoscut, ***în Europa e considerat persoana care a dat startul fascinantei comunicări cu morții, învățătura lui a pornit o mişcare care, în cele din urmă, a trecut oceanul în America, unde s-a dezvoltat treptat.***

Kardec a fost prima persoană care a creat metode de contactare a spiritelor, metode pe care le-a adunat în Cartea Spiritelor, o carte despre mediumuri. A creat un adevărat fenomen în Paris în ultimii ani ai deceniului şase al secolului al XlX-lea cu sesiunile sale, în care toți şedeau în jurul mesei aşteptând ca spiritele să le vorbească prin zgomotele produse de masă. Spiritele comunicau folosind un număr de zgomote corespunzător unei anumite litere din alfabet. Kardec scria că poți chema pe cineva de dincolo folosind o masă rotundă şi dacă elimini orice frică, ştiind că nu e nimic greşit să creezi acest tip de comunicare. Să primeşti mesaje de la suflete ce au trecut dincolo este o experiență extraordinară, dar trebuie să ai o minte deschisă şi o intuiție puternică pentru a putea face acest lucru.

I-am mărturisit Aurorei că aud o voce încă din copilărie şi am decis împreună să facem o sesiune, ca să putem afla cui aparține această voce. Ne-am aşezat amândouă la o

masă rotundă, am aprins o lumânare şi am rugat vocea să ne vorbească. Făcusem o listă lungă cu toate literele alfabetului şi pregătisem un păhărel în fata foii de hârtie, pe care îl atingeam uşor, cu un singur deget. După ce am aşteptat în linişte câteva minute, am simțit o prezență puternică în preajma mea şi energia acestei prezențe a început să mişte păhărelul pe diferite litere, alcătuind cuvinte. Vocea vorbea atât de repede, încât păhărelul se mişca din ce în ce mai rapid de la o literă la alta. Aurora era şocată, era atât de clar că această energie extraordinară ajunsese la noi şi că vorbele scrise veneau, fără îndoială, din altă sursă.

Primul cuvânt alcătuit a fost numele de fată al mamei mele. şi apoi, el a spus: "Sunt eu, sunt aici ca să te ajut." Nu mi-a venit să cred! Energia pe care o simțeam, acea voce care ne vorbea era a bunicului din partea mamei!

Lucrurile pe care mi le-a spus bunicul în noaptea aceea mi-au schimbat viața. El văzuse universul foarte clar şi mi-a dat detalii cutremurătoare despre lucruri pe care nu le puteam cunoaşte în lumea fizică la acea vreme. Mi-a mai spus lucruri uimitoare despre univers, că putea privi în jos în planul fizic, putea să vadă evenimente în afara timpului, cu alte cuvinte, putea să vadă prezentul, trecutul şi viitorul ca şi cum toate se întâmplau în acelaşi timp.

Am fost atât de impresionată de tot ceea ce îmi spunea, încât abia puteam gândi. Am notat totul, dar mi-au trebuit ani întregi să absorb şi să înțeleg pe de-a-ntregul tâlcul acelor vorbe, în ziua aceea viața mea s-a schimbat complet şi tot ce mi-a spus despre viața mea personală şi despre lume a devenit realitate. Zi după zi, an după an, lucrurile pe care mi le-a spus atunci se adevereau. Si, cu timpul, am început să-l contactez, să-l întreb ce să fac în viața mea şi să aflu despre lucrurile care se întâmplau în lume.

În timpul acelei întâlniri mi-a spus lucruri incredibile despre viitorul meu. Mi-a spus că mă voi muta undeva peste ocean, într-un oraş plin de clădiri înalte şi foarte populat. Mi-a descris un oraş plin de străzi notate cu numere, cu multe maşini galbene pe străzi, luminat tot timpul, zi şi noapte. Mi-a descris New York-ul în cele mai mici amănunte, străzile, clădirile şi atmosfera, deşi eu nu văzusem nici măcar o poză cu New York-ul. viața în România condusă de Ceauşescu la acea vreme era extrem de dificilă. Era mâncare foarte putină, nu exista sentimentul libertății personale şi un regim politic înfricoşător şi imprevizibil. Nu-mi puteam nici măcar imagina că aş putea părăsi România pentru o viață liberă într-un oraş ca New York-ul.

Mi-a spus că eram menită să fac o muncă parapsihologică, că asta era misiunea mea şi m-a asigurat că îmi va fi mereu călăuză. Mi-a spus că voi întâlni mulți oameni influenți, că voi apărea la televiziune în noua mea tară, că voi face predictii la televiziune şi că voi avea un impact cutremurător în viața oamenilor. Mi-a spus că voi scrie o carte despre experiențele mele şi despre lucrurile pe care mi le-a spus el. N-am fost niciodată înclinată să scriu o carte, aşa că mi s-a părut ceva foarte improbabil. Amintiti-vă că în vremea aceea eram cântăreață, nu scriitoare şi nici o cunoscută clarvăzătoare.

Mi-a dat detalii despre viața lui, despre viața familiei mele, lucruri pe care nimeni din familie nu mi le spusese până atunci. Mi-a spus despre castelul din Ciucea (castelul Goga din Ciucea există şi azi - n.t), unicul castel din Transilvania, în afara faimosului castel Bran care a fost al lui Vlad Tepeş, voievod devenit prin legendă Contele Dracula. Bunicul

meu mi-a descris interiorul castelului în cele mai precise detalii: pereții din cărămida roşie ai dormitorului său, scrisorile primite de la alți scriitori pe care îi întâlnise pe când locuia la Paris, portretele ce îl reprezentau pe el tânăr ori mai în vârstă, tabloul cu femeia cu pălărie verde şi ceasul cu fata de aur de pe perete.

Mi-a spus că a fost otrăvit de comunişti şi că a simțit nevoia să fie îngerul meu păzitor din cauza suferințelor pe care familia a trebuit să le îndure din cauza lui. În familie nu vorbeam despre el pentru că, deşi mama îi purta numele, exista mereu spaima pericolului de a fi asociată cu el. Mama îmi spusese că tatăl ei a fost prim-ministrul României şi că a fost otrăvit, dar nu aveam voie să spun nici o vorbă nimănui.

Bunicul mi-a mai spus că a scris şi a publicat mai multe cărți de poezie, că a câştigat chiar şi Premiul National de Poezie în 1924, lucru despre care până în acel moment eu nu ştiam nimic. El făcuse greşeala să se implice în politică. Era menit să fie poet, nu politician şi a ajuns să fie amestecat în rivalitățile şi diferendele politice ale vremii. A ajuns prim-ministru al României în 1937 şi în 1939 a fost înmormântat.

L-am întrebat de ce îmi spune toate astea, care era rostul acestei comunicări. Mi-a explicat că dacă există ceva nerezolvat în karma unui suflet, dorința acestuia este de a sta cu noi de partea cealaltă şi de a ne proteja. Mi-a zis că misiunea mea este să împărtăşesc această informație altor oameni pentru a le lărgi percepția şi a-i ajuta în evoluția sufletelor lor. A vrut, de asemenea, ca eu să ajut omenirea să evolueze şi a vrut să ne prevină pentru a nu rămâne blocați în beznă, pentru a nu ne autodistruge.

Mi-a spus: "Viata umană pe Pământ este călăuzită şi ajutată de deasupra. Când părăsiți Pământul, spiritul vostru trece prin tunelul de lumină spre alte dimensiuni şi percepții care sunt lumi infinite fiecare în parte. Oricare ar fi stadiul de evoluție a spiritului pe care-l atingeți cât timp sunteți pe Pământ, oricare e nivelul la care vă opriți când treceți în Lumea Invizibilă, va influența întoarcerea voastră. Adevărata noimă a existenței şi a spiritului este evoluția sufletului. Nivelul evoluției sufletului pe care-l atingeți, nivelul de înțelegere la care ajungeți, depinde de karma pe care v-o creați pe Pământ.

Mi-a spus că mă veghează tot timpul şi că e gata mereu să mă sprijine. "Sunt la un nivel înalt, pot vedea tot ce se întâmplă pe Pământ." L-am întrebat dacă se mai întoarce vreodată pe Pământ într-un alt trup şi mi-a răspuns: " Nu voi reveni niciodată pe Pământ, dar sunt la un nivel la care nu mai e nevoie să mă întorc. E minunat şi plin de pace aici şi mult mai interesant decât pe Pământ. Citesc şi studiez lucruri noi şi nu doresc să le părăsesc."

După aceea mi-a spus că va fi mereu cu mine şi a dispărut. Aurora şi cu mine ne-am holbat una la alta, uluite, îşi notase cuvintele şi amândouă ne uitam la ele, recitindu-le iar şi iar, nevenindu-ne să credem ce spuneau.

Din ziua aceea am înțeles că a fi călăuzit de îngeri ce veghează asupra noastră e un lucru real şi că aceşti îngeri sunt legați karmic de noi. Nu l-am întâlnit pe bunicul meu în lumea fizică, dar, fără îndoială, are datoria să vegheze asupra mea şi a dorit să-mi comunice tot ce ştia pentru ca eu să pot împărtăşi toate aceastea celorlalți.

Bunicul a continuat să mă călăuzească în viață. Ani buni după acea "şedință", am venit la New York în turneu şi m-am simțit foarte acasă imediat. Am recunoscut tot ce

îmi descrisese bunicul cu ani în urmă. Venisem pentru o perioadă scurtă, dar odată ajunsă aici, n-am mai plecat niciodată. De atunci am stat mereu în New York. Bunicul îmi descrisese clădirile şi atmosfera din New York cu o acurateţe incredibilă.

După câţiva ani de la mutarea mea în Statele Unite am ajuns foarte cunoscută. Aveam o prietenă, producător tv, care s-a dus la Ciucea şi a filmat interiorul pentru un documentar la care lucra. Castelul era deja muzeu naţional. Am văzut filmul şi am comparat imaginile cu notiţele mele luate cu 20 de ani înainte. Toate amănuntele date de bunicul meu se regăseau în film. Scrisorile de la prietenii săi scriitori sunt în vitrine în sala principală; aparatul de filmat trece prin camerele de cărămidă roşie (acoperită cu pânză roşie) şi se focalizează pe un tablou reprezentând-o pe soţia lui, îmbrăcată complet în negru, în afară de strălucitoarea ei pălărie verde. Pe perete atârna un tablou reprezentându-l pe bunicul meu tânăr şi pe biroul de lemn stă o fotografie cu el mai în vârstă. Aparatul de filmat se opreşte pe ceasul mare al bunicului şi zăboveşte o clipă asupra minunatei sale fete de aur.

Cu toţii avem ghizi spirituali

Am învăţat atât de multe de la bunicul meu şi după acea comunicare directă am început să înţeleg universul şi enigmele vieţii şi ale morţii ca pe un proces unic în desfăşurare. El m-a ajutat să înţeleg cine sunt şi cel fel de legătură mai profundă aveam cu persoanele din viaţa mea. Mi-a arătat ca noi toţi suntem mult mai legaţi unul de altul decât ne dăm seama.

Am descoperit că mitul meu despre îngeri păzitori nu e deloc un mit; ei sunt adevăraţi şi sunt legaţi karmic de noi. Chiar dacă nu i-ati întâlnit în lumea fizică, ei au datoria să vegheze asupra voastră, o datorie care vine din alt timp. Ei au decis să facă din asta slujba lor. Dacă e vreo situaţie nerezolvată în karma lor, decid să stea cu voi şi să vă protejeze de dincolo. E o senzaţie nemaipomenită să ştii că cineva acolo te ajută, chiar dacă în viaţa sa pe Pământ n-a răspuns îndeaproape de tine. Legătura cu un suflet din lumea paralelă este de asemenea karmică şi te poate ajuta să-ţi rezolvi karma şi să evoluezi.

S-ar putea să nu ştii niciodată cine este sau a fost pentru tine acest ghid, dar asta nu contează. Dincolo nu avem emoţii, nu avem ură, suntem împăcaţi cu toate, aşa că tot ce facem e iubire, îngerii păzitori vin şi călăuzesc pe cei cu care au probleme nerezolvate. Câteodată ei se hotărăsc să comunice cu noi, să ne ajute şi astfel să-şi rezolve karma. Alteori, pur şi simplu au să ne aducă un mesaj. Uneori ei apar o singură dată în viaţa noastră pentru a ne da o informaţie necesară. Sau ne transmit mesaje ori de câte ori simt că avem nevoie de ele, de câte ori cred că trebuie să ne trezim şi să dăm atenţie celor ce ni se întâmplă în viaţă.

Un spirit este o entitate non-fizică percepută de obicei la un nivel superior al sinelui. Persoanele care intră în legătură cu ele sunt, de regulă, mai evoluate spiritual şi psihic. Cu cât eşti mai evoluat, cu atât mai mult te conectezi la nivelul sufletului, la un nivel spiritual mai ridicat în Univers. ***Menirea unui ghid spiritual este de a ajuta, a proteja, ori a susţine dezvoltarea spirituală a unei persoane şi a-i servi ca sursă de inspiraţie.***

Deşi intrarea în legătură cu cei de dincolo ar trebui să vină natural, de multe ori nu se

întâmplă aşa pentru că suntem sceptici sau ne e frică de ceea ce putem înțelege, astfel că percepția noastră şi implicit mesajul sunt blocate.

Am aflat şi că pot să mă uit la persoane din lumea fizică şi să ştiu dacă ei au un ghid spiritual în preajmă. Nu toată lumea îi are în preajmă tot timpul. Adesea este la latitudinea acestor spirite să vină atunci când este nevoie de ele sau când sunt chemate de cineva care are nevoie de călăuzire. Din câte am înțeles, se pare că de “sus”, din Lumea Invizibilă, ei pot vedea viitorul şi pot proteja pe cei vulnerabili şi la fel, pot preveni unele evenimente. E minunat să fii protejat şi iubit de dincolo, dar trebuie să învățăm să fim atenți la mesageri.

Am avut o clientă, Joanne. De cum a intrat am realizat pe loc că are un spirit în preajmă. I-am zis: “E o femeie aici care zice că a murit de tânără.” Joanne s-a holbat la mine o clipă, după care lacrimile i-au năpădit ochii. “Da, mama a murit când eram micuță şi n-am apucat să o cunosc, n-am simtit-o niciodată aproape.” Am dat din cap.

-Vorbeşte despre Anna singură în altă țară.

-E sora ei din Anglia.

-Vorbeşte despre Nicole şi Jonathan?

-Este vorba de sora mea şi soțul ei, răspunse Joanne, nevenindu-i să creadă.

-Zice că el se mută cu serviciul.

-Oh, Doamne, Jonathan mi-a spus ieri că are o slujba nouă şi că se mută cu biroul în centrul oraşului.

Joanne părea convinsă. A adăugat:

-Carmen, cum as putea vorbi cu mama? Am atâtea lucruri să-i spun.

-Ştie deja, Joanne. Şi poți vorbi oricând doreşti.

M-a sunat după câteva săptămâni să-mi spună că, după atâția ani în care s-a simțit singură şi abandonată de mama ei, acum o simte în preajmă veghind-o cu un zâmbet larg. Tocmai reuşise la examenul de intrare în barou, pe care îl picase prima dată. A simțit că prezenta mamei sale o ajutase să treacă acest examen.

Liniile de comunicare se deschid şi devine mai uşor să primeşti mesajele şi călăuzirea unui spirit după ce l-ai contactat o dată, chiar şi prin altcineva, un clarvăzător sau un medium.

Spiritele călăuzitoare pot fi de ajutor pe măsură ce apar diverse încercări în viața ta, fie că e vorba de creşterea copiilor, realizarea unui lucru important pentru tine, fie că ai de înfruntat durerea unei pierderi. De asemenea, aceste spirite ne ajută trecerea dincolo în momentul morții noastre fizice.

Legături karmice familiale

Chiar dacă fiecare are un spirit călăuzitor din momentul în care se naşte, care este prezent atunci când este nevoie de el sau când este chemat, este posibil ca persoane pe care le cunoaşteți în plan fizic, trecând dincolo să devină ghizi suplimentari. Un înger sau un ghid spiritual poate fi spiritul cuiva din familie care a trecut dincolo. Cineva care a ales să rămână aproape de tine.

Bunicul meu a fost primul meu ghid spiritual şi acum, mama şi tata sunt şi ei cu mine,

ajutând la călăuzirea mea.

Când tata a murit, acum 9 ani, am primit un mesaj de la bunicul care mi-a zis: “Când te vei duce acasă azi, îl vei găsi pe tatăl tău zăcând mort pe podea.” Am ajuns acasă. Desigur, trupul tatălui meu zăcea pe podea şi în jurul lui era un cerc de lumânări. Când am văzut asta m-au trecut fiori reci pe şira spinării. Nu fusese bolnav. Se simţea bine în ultimul timp; nu eram pregătită pentru asta. Făcuse atac de cord. Eram cutremurată şi am început să plâng când am auzit vocea tatei spunându-mi: “Nu te uita la trupul meu, căci nu mai sunt acolo. Uită-te în haina mea, am încercat să-ţi las un bilet.” Am căutat în haină şi am găsit câteva cuvinte pe o bucăţică de hârtie, îmi scrisese cât de mult mă iubeşte şi îmi spunea că mă va călăuzi mereu, îmi spunea să nu plâng, să nu fiu îndurerată, pentru că deşi n-o să mai fie cu mine fizic, spiritul său va fi mereu cu mine. După ce am citit biletul, n-am mai fost tristă, căci ştiam că este cu mine. Îmi spunea că era timpul să plece şi că era în regulă.

De-atunci, l-am mai văzut pe tata de multe ori, adesea pe cealaltă parte a străzii şi arata tânăr şi fericit, şi chiar dacă mi-e dor de el, ştiu că e fericit acolo unde e. Într-o zi, cam cu o lună înainte să moară mama, l-am văzut şi plângea. Mama avusese recent un transplant, dar altfel era bine, aşa că atunci nu înţelegeam ce încerca tata să-mi spună. După aceea am înţeles că era felul lui de a mă preveni, ca să fiu pregătită.

Cu 3 zile înainte ca mama să moară, simţeam că se va întâmpla asta, căci casa era plină de spirite. Mama avusese un atac minor cu 5 zile înainte şi fusese în spital, în comă. Nădăjduiam cu ardoare să-şi revină. Când am ajuns acasă, toţi morţii din familie erau în casa mea - unchii, mătusile, bunicii şi tatăl meu şi am înţeles că veniseră pentru ea, s-o ajute să treacă dincolo. Cu o zi înainte să moară, mama a ieşit brusc din comă şi mi-a zis:

-Sunt moartă, Carmen.Eu i-am zis:

-Nu, mamă, nu eşti.

- Ba da, sunt aici cu fratele meu şi cu mama, pe care nu i-am cunoscut niciodată. Şi suntem cu toţii tineri şi fericiţi. Stăm cu toţii în jurul unei mese într-o vale minunată, plină de flori, pe malul unui râu. Dar îmi văd şi înmormântarea. E un preot cu barbă lungă şi o măicuţă cu un copil. Nu ştiu cine e copilul ăsta.

Nu ştiam despre ce vorbeşte, credeam că delirează. A continuat:

- Carmen, totul o să fie bine. Sunt fericită aici, a mai spus, după care a reintrat în comă. Acestea au fost ultimele ei cuvinte şi a murit a doua zi.

După ce a murit, m-am dus la biserica Sf. Maria şi am vorbit cu un preot blond, fără barbă şi am făcut aranjamentele pentru înmormântare. În acelaşi timp, fără ca eu să ştiu, soţul meu s-a dus la cealaltă biserică Sf. Maria, la cea românească şi a vorbit cu alt preot să vină la înmormântare. Când am aflat, i-am spus soţului meu să anuleze aranjamentul cu celălalt preot, pentru că eu îi plătisem deja celuilalt, aşa că i-a lăsat un mesaj să nu mai vină. În ziua înmormântării preotul blond a rămas blocat în trafic, iar celălalt preot, care nu primise mesajul, a apărut la locul funeraliilor. Avea o barbă lungă şi adusese cu el o măicuţă şi o fetiţă de 12 ani ca să cânte. A fost exact cum spusese mama că se va întâmpla.

Mama continuă să mă călăuzească în feluri care mă uimesc întruna. În iulie 2001, TV Guide m-a chemat să prezic care show-uri de televiziune vor avea succes în toamna care

urma. Mama mea îmi spusese deja din primăvară că toamna lui 2001 va fi plină de probleme la nivel mondial, aşa că le-am spus celor de la TV Guide că nimeni n-o să privească vreun show în toamnă, pentru că toți se vor uita la ştiri. Le-am spus că vor fi probleme majore în lume şi că vor cădea clădiri. Au crezut că sunt nebună şi n-au difuzat interviul.

Pe 11 Septembrie mi-am dus fata la şcoală la 8.30 şi mergeam spre Manhattan pentru o întâlnire, când vocea mamei mi-a venit în minte tare şi clar: "Du-te acasă şi uită-te la ştiri. Nu te duce astăzi în oraş." Am întors maşina, mi-am anulat întâlnirea şi am dat pe ştiri şi am văzut urmările atacului terorist asupra clădirilor de la World Trade Center. Din păcate, predicția mea se adeverise.

Producătoarea de la TV Guide, şocată, m-a sunat mai târziu, spunându-mi că nu-i venea să creadă. Eu îi sunt recunoscătoare mamei pentru că a vegheat asupra mea.

Să comunici cu ghidul tău spiritual

Sunt multe modalități de a comunica cu ghidul tău spiritual, atâta vreme cât centrul tău de clarvedere este deschis.

Comunicarea cu aceşti ghizi este ceva ce se poți învăța şi se poate face în diverse feluri. Dacă un spirit vrea să comunice, el va găsi o cale. Unele vor simți foarte puternic că vor să transmită un mesaj şi pot fi foarte insistente. Pot face zgomot in preajma ta, făcând să cadă de pe raft, în mod inexplicabil, un obiect sau o carte care să aibă un tâlc anume pentru tine; pot să influențeze aparatura tehnică din casa ta, pornind radioul la care se aude un anumit cântec, sau o lumină poate să înceapă a pâlpâi, sau se poate stinge şi aprinde de mai multe ori. Uneori pot apărea sub forma unei miresme care se iscă aparent de nicăieri - un parfum, un miros de mâncare, o aromă de trabuc sau de pipă. Pot să apară, de asemenea, într-un gând ce revine insistent sau într-un vis. Uneori încearcă să te prevină, să-ți spună să fii atent la ceea ce te înconjoară ori la alegerile pe care le faci. Încearcă să te tragă din fizic într-un loc mai spiritual, mai limpede în gândire.

Deci, cum poți să începi să auzi şi să traduci mesajele venite de la ghidul tău spiritual? Cum ştim când forte invizibile ne călăuzesc? Toată viața mea am ştiut că este cineva acolo, pentru că în mod constant mi-au fost trimise mesajele potrivite la momentul potrivit, despre ceea ce avea să se întâmple.

Adeseori un mesaj de dincolo poate veni sub forma unei binecuvântări sau a unui obstacol. Dacă suntem pe calea cea dreaptă şi facem ceea ce trebuie să facem, viața va curge mai uşor. Dacă înaintăm pe calea greşită, viața va fi mai grea. Dacă lucrurile, în orice situație dată merg lin, dacă lucrurile se aşează în mod natural la locul lor, înseamnă că aşa era menit şi eşti pe calea cea dreaptă. Dacă eşti prins într-o relație ce-ți crează o stare emoțională tulbure, ori dacă egoul tău a preluat controlul, sau dacă vezi că ceea ce încerci să înfăptuieşti este mai greu decât ar trebui să fie, că prea multe obstacole au apărut în calea ta, opreşte-te şi întreabă-te de ce. Spiritul tău ştie, intuiția ta ştie, dar trebuie să fii suficient de treaz şi să ai destulă conştientă de sine ca să auzi mesajul.

De exemplu, eşti într-o relație în care este mereu conflict, în care nu puteți fi de acord

vreodată şi vă certaţi mereu. Acest tip de ceartă constantă este un obstacol. Am o clientă, Carol, care a trăit cu un bărbat timp de şase ani şi, deşi simţeam că se iubesc, se certau mereu. Cu toate astea au stat împreună, dar nu s-au căsătorit, pentru că de fiecare dată când se simţeau apropiaţi şi lucrurile mergeau bine, apărea o altă ceartă care-i întorcea din drum. I-am spus lui Carol că stresul ăsta constant şi certurile continue nu erau bune pentru ea şi că dacă relaţia era să fie, n-ar fi petrecut şase ani certându-se cu acest bărbat. Dacă doi oameni se iubesc cu adevărat, au grijă să găsească o cale potrivită pentru a rezolva aceste neînţelegeri. O relaţie trebuie să fie un sistem de ajutor reciproc, nu o sursă constantă de stres. Până la urmă, Carol a găsit curajul de a-l părăsi pe iubitul ei şi în şase luni a întâlnit alt bărbat, cu care s-a şi măritat la scurt timp după ce l-a cunoscut. Dacă apar prea multe obstacole în drumul tău, fă un pas înapoi şi aruncă o privire asupra situaţiei în ansamblu. Ai putea primi un mesaj că ceva nu era menit să fie astfel. Când lucrurile sunt menite sa fie, nu este atât de greu, totul curge uşor. Asta se poate întâmpla în cazul găsirii unui loc în care să trăieşti, în cazul alegerii şcolii potrivite, în cazul unei slujbe ori cariere şi găsirii persoanei cu care să te căsătoreşti. Lucrurile care sunt menite merg cu uşurinţă şi gratie, iar cele care nu sunt, vor fi pline de obstacole.

Înţelegerea mesajelor de dincolo depinde de profunzimea percepţiei noastre şi de evoluţia noastră spirituală. Primim mesaje în fiecare clipă a vieţii noastre, chiar şi în timpul evenimentelor neînsemnate. Deci, cum stabilim comunicarea cu mesagerul nostru? Cum facem o legătură? Tindem să "împuşcăm mesagerul", îndeobşte ignorându-l, dar, nu numai că nu trebuie să îl "împuşcăm", trebuie să îl ascultăm, să fim drăguţi cu el, să îl onorăm şi să fim foarte atenţi la ce ne spune. Ce ne spun mesagerii poate să ne schimbe viaţa.

Prea adesea nu vedem sincronicitatea în viaţa noastră, ori nu citim semnele când trecem pe lângă ele pe drumul vieţii. Trecem apatici, adormiţi şi-apoi ne trăim viaţa în totală confuzie, întrebându-ne: "De ce mi se întâmplă asta tocmai mie?". De ce sunt unele persoane mai acordate la mesagerii lor decât altele? Nu este doar un dar, este o chestiune de atenţie, de trezire, de neteamă în faţa a ceea ce ai putea auzi. Unii îi zic intuiţie sau instinct şi asta şi este, dar totodată şi mult mai mult.

Cere călăuzire şi apoi citeşte semnele

Adesea e nevoie doar să ceri călăuzire şi apoi să aştepţi apariţia semnelor. Uneori, când ne concentrăm prea tare asupra unei probleme sau încercăm cu orice preţ să o scoatem la capăt, nu vom găsi răspunsul. Puneti-i spiritului o întrebare clară şi apoi lăsati-l în pace şi aşteptaţi mesajul

V-ati trezit vreodată în toiul nopţii cu un "Evrika" - un brusc răspuns la o problemă pe care o aveaţi? Sau mergând pe stradă cu treburi zilnice, răspunsul vine pur şi simplu în minte. E un mesaj. Deseori, când vă goliţi mintea, când emoţiile şi egoul vostru sunt calme, sunteţi mai deschişi să auziţi ceea ce aveţi nevoie să auziţi.

Cu toţii am auzit expresii de genul: "Nu există coincidente", dar ce înseamnă cu adevărat? Ceea ce credeţi că e o coincidentă poate fi un mesaj. Acordati-i atenţie şi întrebati-vă: "Care este mesajul? Ce încearcă această coincidentă să îmi spună?". La fel este în

cazul în care apar gânduri spontane de nicăieri. Uneori un anume gând apare în mintea ta şi face lumină într-o situaţie sau poate fi o voce mică spunându-ţi că ceea ce ai de gând să faci nu e bine.

Vise

O altă cale puternică pe care pot veni mesajele este calea viselor. Adesea ne uităm visele când ne trezim si, mai târziu, în timpul zilei, visul vine în conştient Fiţi atenţi, căci asta înseamnă că mesajul a venit la voi pentru a doua oară, o dată în visul vostru subconştient şi încă o dată în lumea voastră conştientă. Alteori mesajul din vis este atât de puternic încât ne împărtăşeşte mesaje prin simboluri sau figuri, ori situaţii simbolice. Ţineţi un carneţel la capul patului şi notati-vă visele şi reveniţi apoi la ele încercând să interpretaţi mesajele lor. Visele pot exprima anxietăţi şi frici sau pot să vă dezvăluie cele mai adânci speranţe ale voastre, ori o învăţătură pe care nu aţi acceptat-o în stare de trezie. Uneori, un ghid spiritual apare în visul vostru spunându-vă ceva direct. Acesta este poate cel mai puternic mod de a transmite un mesaj în vis.

Deja vu

Şi deja vu-ul este un mesaj puternic. Vă găsiţi într-o situaţie ce vă pare familiară sau întâlniţi o persoană şi simţiţi că o cunoaşteţi. Ştiţi că nu v-aţi întâlnit în această viaţă, nu în lumea fizică, dar trăirea unui deja vu poate fi deseori o amintire dintr-o viaţă anterioară ori un spirit călăuzitor încercând să te facă să reţii ceva sau pe cineva. E o conectare la trecut, la memorie, la "partea cealaltă".

De exemplu, când eram o tânără care abia începuse să cânte pe scenă, obişnuiam să închid ochii în timp ce cântam şi aveam mereu imaginea unei femei înalte, cu o pălărie mare, care cânta operă. Nu ştiam cine este această femeie, dar, dintr-un anume motiv imaginea ei îmi apărea mereu şi era de fiecare dată îmbrăcată într-un costum de teatru din secolul optsprezece.

Prima dată când m-am dus la Paris, am trecut pe lângă un teatru şi am simţit că mai fusesem acolo, chiar dacă ştiam că nu în viaţa aceasta. Când am trecut după ani de zile pe lângă teatrul acela, imaginea femeii mi-a apărut din nou. Am intrat şi am aflat că în secolul trecut fusese un teatru de operă. Apoi am trecut pe lângă o casă veche şi am recunoscut-o, simţeam că am mai fost în casa aceea. Cred cu tărie că mi-am adus cariera muzicală dintr-o viaţă anterioară. Cred că au fost suficiente semne în acea călătorie pentru a-mi trimite un mesaj. Cred că am fost femeia aceea înaltă, că am fost o cântăreaţa de operă franceza într-o viaţă anterioara. Mai târziu, în timpul aceloraşi călătorii, Stella Simonetti, o cântăreaţa de opera care concerta atunci în Franţa, m-a auzit cântând şi mi-a zis că am două voci: una pe care mi-o foloseam în albumele mele de muzica uşoară şi o alta de incredibilă soprană. Chiar dacă nu mi-a folosit talentul de soprană, el era acolo şi cred ca mi-am purtat acest dar dintr-o viaţă anterioară până în viaţa aceasta.

Sincronicităţi

Există o anume perfecţiune în univers care devine limpede pentru noi atunci când acordăm atenţie sincronicităţii. Sincronicitatea este atunci când lucrurile sau evenimentele se întâmplă în acelaşi timp sau într-un asemenea mod încât poţi realiza că ele sunt paralele. Această sincronicitate - pe care în mod normal o numim a fi "in sync" - este un mesaj că evenimentele se dezvoltă în acord cu legile universului.

De exemplu, după moartea mamei, am luat la mână toate hârtiile ei şi astfel am găsit certificatele de naştere ale părinţilor mei şi certificatul lor de căsătorie. Tatăl meu a murit la 70 de ani - de fapt avea 70 de ani şi 7 luni. Mama a murit şi ea la 70 de ani şi 7 luni. Diferenţa de vârstă între ei era de 7 ani şi 7 luni. Ea a murit pe 8 noiembrie când s-ar fi împlinit 50 de ani de căsnicie. Deci nunta şi moartea în cazul mamei s-au produs la aceeaşi dată, 8 noiembrie. Eu m-am căsătorit pe 8 noiembrie şi ambele mele fete, Alexandra şi Carmen, s-au născut pe 8 noiembrie. Asta este sincronicitatea în acţiune.

Mediumuri

Una dintre cele mai dese şi mai răspândite căi de a primi mesaje este să te duci la un medium. Cele mai multe persoane medium sunt considerate vindecători, pentru că deschid liniile de comunicare şi pot ajuta la vindecarea procesului de suferinţă survenită după moartea cuiva drag, prin rezolvarea sentimentelor de învinuire, de remuşcare sau de confuzie după pierderea acelei persoane dragi. Să poţi avea un ultim cuvânt de rămas bun ori să-i poţi spune persoanei care a murit lucruri pe care nu ai fost în stare sau n-ai putut să i le spui cât timp era în viaţă, reprezintă o adevărată vindecare spirituală. Cu cât mediumul este mai evoluat, cu atât mai multe informaţii vei primi.

Mediumurile lucrează creând o legătură cu lumea spirituală şi, de obicei, spiritul decide, nu mediumul, dacă vrea să comunice sau nu. Câteodată, spiritul care vine nu este cel cu care te-ai gândit că vrei să vorbeşti, dar cu siguranţă el vine pentru a-ţi împărtăşi un mesaj. Mediumul intră într-o stare de autohipnoză şi respiraţie controlată, care creează o stare de supraconştienţă, prin intermediul căreia spiritul vorbeşte. Mediumul îşi aminteşte mereu ce s-a spus prin el. Mediumurile lucrează în diverse feluri, ei putând folosi una sau orice combinaţie a tehnicilor următoare:

Viziune mentală: survine când o imagine pătrunde în mintea mediumului şi acesta o descrie. Aşa lucrez eu de obicei; lucrez cu viziuni, văd lucruri. Viziunile mentale apar sub formă de simboluri, o literă reprezentând iniţiala numelui cuiva, un obiect sau un eveniment plin de semnificaţii. O imagine apare în mintea mea şi eu o descriu clientului. Pentru mine această imagine nu înseamnă nimic, dar întotdeauna are o anumită importantă pentru persoana care încearcă să ia legătura cu spiritul.

Automatisme: se întâmplă când mesajul vine prin scriere automată. Când spun asta mă refer la faptul că mediumul pune creionul pe hârtie, dar cuvintele scrise vin de la spiritul contactat George Anderson foloseşte această tehnică; ia hârtia şi creionul, iar spiritul comunică prin el în cuvinte scrise pe hârtie. Aşa am comunicat eu cu bunicul prima oară.

Psihometrie: este când un medium comunică cu un suflet care a trecut dincolo ţinând

în mână un obiect care aparținea cândva acelui suflet, în vremea când se afla într-un trup, cum ar fi o bijuterie, o haină, sau chiar o fotografie. După ce intră în stare de meditație, mediumul ține în mână respectivul obiect şi începe să primească mesaje sub formă de gânduri sau emoții.

Claraudiție: este o combinație între viziunea mentală şi auzirea unor lucruri, dar atenția se concentrează asupra mesajelor pe care le aude mediumul. De exemplu, John Edward aude lucruri. Un spirit îi vorbeşte direct unui medium, transmițându-i un anume mesaj ce se doreşte a ajunge dincolo de Lumea Invizibilă.

Clarvedere: este aproape la fel cu a avea o viziune mentală, dar este mai complexă, mediumul putând vedea, auzi şi proiecta un anume spirit. De exemplu, au venit la mine clienți şi apărea câte un spirit chiar dacă respectivul client venise la mine din alt motiv. Aceste spirite apar arătând la fel cum erau în planul fizic şi stau, de obicei, lângă o uşă sau apar aşezați pe un scaun. Au un mesaj foarte clar şi le vorbesc persoanelor prin intermediul meu.

Meditația: *puteți, de asemenea, să vă găsiți ghizi spirituali şi să comunicați cu ei prin a face în mod regulat meditații specifice. Succesul depinde de cât de deschişi sunteți şi de cât de mult credeți. Dacă centrul vostru spiritual este deschis, veti putea intra în legătură mai rapid. Uneori poate dura câteva minute, alteori câteva zile, după cum puteți fi uneori mai deschişi decât alteori.*

Încercați următoarea metodă de meditație drept cale pentru a vă deschide centrul spiritual şi de a vă conecta.

Ca să intri în legătură cu un spirit călăuzitor trebuie să treci dincolo de limitele minții fizice şi să creezi o stare mentală deschisă spre Lumea Invizibilă. Cea mai bună cale este de a intra într-o stare de relaxare profundă şi de conştiență accentuată.

În primul rând, găseşte un loc liniştit, departe de ceilalți şi de orice îți poate distrage atenția, ia o fotografie a persoanei cu care vrei să comunici şi aşează-ți-o în față, pe jos sau pe o masă şi aprinde o lumânare lângă ea. Asigură-te că lumânarea este suficient de departe de fotografie pentru ca aceasta să nu ia foc! Dacă ai un obiect de-al persoanei, o bijuterie, o haină sau altceva, aşează-te şi priveşte fotografia şi flacăra lumânării, ținând în mână obiectul. Stai liniştit câteva minute şi relaxează-te, regularizează-ți respirația şi du-te înapoi în memoria ta, într-un moment de pe vremea când persoana încă mai era aici. Elimină sentimentele de frică, nu ai motive să te temi.

Vorbeşte-i spiritului. Spune-i că îl iubeşti şi că eşti deschis să asculți ce are de spus. Apoi cere-i călăuzire. Poți să îi pui întrebări clare sau să îl rogi să te asculte. Vei simți o energie puternică în preajma ta. Uneori spiritul va veni, alteori nu. Sau vei cere prezenta unui spirit şi va apărea un altul. Relaxează-te şi fii atent la vocile sau imaginile care apar în conştiința ta. Anumite cuvinte, imagini sau sentimente pot veni la tine. Fii atent la ele. Ceea ce vine din aceasta lume este de obicei adevărat. Poate fi adevărul pe care ne este frică să-l înfruntăm în lumea aceasta.

Notează-ți cuvintele, imaginile sau sentimentele pe care le primeşti. Multumeşte-i spiritului, spune-i că îl iubeşti şi că apreciezi călăuzirea pe care ți-a dat-o. Apoi, stinge lumânarea.

Cu cât veți practica mai mult, cu atât veți primi mai mult şi cu atât mai uşor vă va fi să înregistrați mesajul. Chiar dacă semnificația mesajului nu vă va fi limpede imediat, păstrați un jurnal cu aceste mesaje: notați şi consultati-l periodic. Veți fi uimiți de ce veți afla.

În fine, adevăratul scop al comunicării cu un spirit călăuzitor sau a primirii de mesaje din Lumea Invizibilă este să ajungi la conştientă. Aceste lucruri te pot ajuta să dobândeşti conştiența de sine sau să îți lărgeşti percepția. Ele îți pot aduce alinare sau te pot ajuta pregătindu-te pentru punctele de cotitură ce urmează să apară. Pot să fie doar "apeluri de trezire" menite să te facă să acorzi mai multă atenție celor ce se întâmplă în viața ta, să te oprească sau să te întoarcă de pe o direcție, să te smulgă din zona ta de "confort", să te facă să acorzi atenție oamenilor din jurul tău. Conştiența pe care aceste mesaje ți-o crează este menită să te ajute să-ți înțelegi karma. Şi numai înțelegerea karmei tale îți poate propulsa evoluția spirituală, prin începerea muncii necesare pentru rezolvarea acestei karme. Dar ce este, de fapt, karma?

Capitolul 3:

Rezolvarea karmei

Când cineva vine să mă consulte, îi pot spune de cum intră pe uşă dacă are karmă grea. Pot să-i spun de la prima privire. Aceşti oameni au greutatea lumii pe umerii lor, sunt la pământ, au o expresie de nepăsare sau de dezaprobare pe fată. Sunt nefericiți, sunt înspăimântați, se plâng de toate problemele lor. Puteți gândi: "Da, Carmen, toți putem spune dacă cineva este nefericit", dar eu vorbesc despre o nefericire care zace mai adânc, dincolo de aparente. Mulți dintre clienții mei sunt oameni de mare succes. Sunt bogați, sunt foarte sănătoşi, sunt frumoşi, sunt faimoşi şi lumea exterioară poate să nu le vadă karma rea. Această marcă exterioară de fericire nu le asigură fericirea la nivelul sufletului.

Apoi, am clienți care simt că au mai multe probleme decât alții şi de cele mai multe ori au dreptate. Aud din gura lor expresii de genul "Sunt nenorocos", "Viața mi-a dat o lovitură neaşteptată", "Ce am făcut să merit asta?", "Nimic nu-mi iese" sau "Nu e soarta mea să fiu fericit". Aceşti oameni se simt victime, sunt debusolați şi nu înțeleg de ce lucrurile nu pot să meargă aşa cum îşi doresc ei. Şi aceştia au o karmă rea.

Karma este un lucru complex - toți o purtăm - ne naştem cu o anume karmă si, de asemenea, ne creăm karma - şi unii avem mai mult rău decât bine. Ceea ce încerc eu să-i ajut pe oameni să înțeleagă este că, oricât de rea le este karma, există o cale de a-şi schimba "norocul" şi de a-şi întoarce viața pe drumul pe care îl doresc ei.

Ce este karma?

Chiar dacă acest concept de karmă a devenit doar recent popular în Occident, el este de fapt unul dintre cele mai vechi concepte din lume, aparținând uneia dintre cele mai vechi culturi, hinduismul, în sanscrită karma înseamnă "fapte" ori "acțiuni"; vine de la rădăcina "kri" care înseamnă "a face". Acțiunile mentale şi fizice foarte bune sau foarte rele determină efectele din viață şi reîncarnarea ta şi pot fi consecințe ale vieților anterioare sau ale acțiunilor din cea curentă.

În culturile orientale şi, mai recent, în cele occidentale, există o puternică credință că sufletul călătoreşte de la un trup la următorul. Forța care conduce procesul de reîncarnare este un element al karmei. Karma este atunci când acțiunile vieții anterioare sunt purtate în viața actuală sau când acțiunile acestei vieți sunt purtate în cea următoare. Cuvântul "reîncarnare" vine din latinescul "carno", care înseamnă "a fi în carne" şi particula "re", care înseamnă din nou (este un prefix al repetiției- n,t). Deci, reîncarnarea înseamnă simplu "a fi în carne din nou". Acest lucru întăreşte afirmația mea că sufletul nu moare niciodată şi faptul că sufletul este de departe mult mai important decât corpul fizic. Trupul e trecător; sufletul e infinit. Ființa umană vine în trup singură şi, atunci când ne părăsim trupul, murim singuri. Singurul lucru pe care îl luăm cu noi sunt amintirile noastre, karma noastră.

Îmi place să mă gândesc la karmă ca fiind memoria (în engleză memory înseamnă şi

memorie şi amintire - n.t). Fiecare gând, fiecare acţiune, tot ceea ce faci creează amintiri asemănătoare datelor dintr-un calculator. Această informaţie sau amintire este pozitivă sau negativă. Orice amintire negativă va ieşi la suprafaţă în viaţa voastră, iar şi iar şi singura cale de a merge înainte este de a o rezolva. Viaţa voastră este un proces de rezolvare a problemelor karmice şi de a face astfel încât să "creşteţi" şi să înaintaţi.

Karma nerezolvată respiră energie negativă, boală şi nefericire. Multe din lucrurile care merg prost în viaţa voastră sunt rezultate ale karmei nerezolvate,

Karma este, în America, cel mai bine exprimată prin expresii de genul "ce dai, aceea primeşti" şi "ce semeni, aceea vei culege", S-a vorbit despre karmă ca despre un "efect de bumerang" prin care gândurile şi acţiunile pe care le trimiţi în lume se întorc la tine.
În Noul Testament, lisus spune: "Fă-le celorlalţi ce vrei să îţi facă ei ţie", Karma merge mai departe şi spune: "Ceea ce faci altora se va întoarce asupra ta". Cred că lisus şi hinduşii spuneau acelaşi lucru. Gânditi-vă la asta mai târziu, când veţi vrea să spuneţi sau să faceţi ceva neplăcut altuia!

Dacă înţelegeţi că întreaga lume este un nesfârşit cerc de energie - care cuprinde energie, memorie şi informaţie care se mişcă în mod constant în interiorul său - puteţi vedea cum toată această informaţie, pozitivă sau negativă, este energie în mişcare în sfera care este viaţa voastră. Gândurile şi faptele voastre se vor întoarce la voi ca binecuvântări sau hăituiri. Fiecare dintre noi răspundem pentru gândurile şi faptele noastre şi karma explică faptul că în multe cazuri şi suferinţa noastră este rezultatul propriilor greşeli. Asta ne face unici şi, de fapt, ne alcătuieşte viaţa. De asemenea, creează un câmp informaţional în jurul nostru la nivel energetic. Memorăm această informaţie în câmpul nostru; e ca informaţia stocată într-un calculator.

Avem diverse moduri de acţiune - prin gândurile noastre, prin discursul nostru verbal şi prin ceea ce facem cu mâinile noastre. Poate să fie un gând negativ sau pozitiv, un cuvânt amabil sau răutăcios, o mângâiere grijulie sau o lovitură dureroasă. Dacă vă eliberaţi de ură, dorinţă, deziluzie şi de toate emoţiile negative, v-ati eliberat de legea cauzei şi a efectului. Dacă veţi continua să urâţi şi să vă doriţi ceea ce nu aveţi şi să gândiţi după modele negative, veţi rămâne prinşi în capcană.

De multe ori mă gândesc că în special în Occident karma este confundată cu soarta sau cu destinul. Karma nu este soartă sau destin, este memorie acumulată. Karma nu este ceva "fixat" - aveţi control asupra ei până la un punct, sau cel puţin aveţi capacitatea să o schimbaţi prin modificarea gândurilor şi acţiunilor voastre şi, de asemenea, prin conştientizarea karmei trecute şi a lucrării de a o rezolva.

Soarta este, aşa cum îmi place să spun, "informaţie în calculatorul vostru". Ceea ce vreau să spun este că există un anume grad de "fapte prestabilite" în viaţa voastră. Acestea sunt ziua şi locul în care vă naşteti, momentul morţii părinţilor voştri, momentul morţii voastre şi anumite elemente privind sănătatea voastră. Toate astea sunt fapte de neschimbat şi cu toţii trebuie să trecem prin aceste momente şi să le luăm ca pe nişte lecţii. Ele sunt temelia pe care creştem. Soarta este şirul de evenimente pe care le trăim şi nu le putem schimba - trebuie pur şi simplu să trecem prin ele şi să învăţăm din ele. Din cauza percepţiei noastre deficitare, credem adesea că suntem victime ale sorţii.

Dar noi nu suntem victime ale sorţii pentru că există un alt factor de luat în calcul în

viața noastră - destinul. Destinul este cel pe care îl putem schimba prin liberul arbitru, prin voință proprie. De exemplu, putem alege să ne căsătorim, să avem copii, să ne folosim deprinderile şi talentele, să ne rezolvăm karmă. Cu cât ne controlăm mai bine destinul, cu atât mai uşor ne va fi să facem fată morții. Karma este combinația dintre gândurile şi acțiunile care ne ajută să ne descurcăm cu soarta noastră şi să ne creăm propriul destin. A fost soarta mea să mă nasc în România, dar a fost destinul meu să ajung cântăreață, să călătoresc în toată lumea şi să mă mut în America. N-am avut control asupra locului de naştere, dar am avut control asupra locului unde, evenual, în final să sfârşesc. Au fost gândurile şi acțiunile mele - karmă mea - care mi-au creat destinul.

Cele trei nivele ale karmei

În dicționarul sanscrit există 25 de definiții ale diferitelor tipuri de karmă. Karma este un concept atât de "central" în cultura hindusă, încât poate fi comparat cu nenumăratele feluri în care eschimoşii denumesc zăpada. Date fiind scopurile noastre, o să vă explic doar trei tipuri diferite de karmă.

Karma prezentă (Agami)

Agami are loc în prezent şi este tot ceea ce faci astăzi şi crează cauză şi efect în viitor. Fie că realizați sau nu, în fiecare zi creați karmă prin fiecare gând şi prin fiecare acțiune. Dacă omorâți o floare sau o gâză, țipați la sotul/sotia vostru/voastră, vă urâți când vă priviți în oglindă şi vă spuneți că sunteți gras ori urât, sunteți gelos pe un prieten, împingeți pe cineva la metrou, vă purtați nesincer (chiar şi dacă păstrați un rest dat greşit de vânzător), creați karmă rea. Toate aceste gânduri şi acțiuni negative crează memorie negativă în subconştientul vostru, în fiecare zi sunt o sumedenie de activități în creierul vostru care pot crea karmă rea.

Pe de altă parte, fiecare lucruşor pozitiv pe care îl faceți zilnic - ajutând un cerşetor, ajutând un prieten cu un telefon pe care-l dați pentru el, făcând un drum, un comision pentru cineva sau aducând mâncare unui bolnav, spunând un lucru amabil unui străin, arătând iubire şi afecțiune - crează karmă bună.

Viața este o echilibrare constanta, alternând karmă rea şi cea bună. Cu fiecare gând, cuvânt şi acțiune faceți o alegere în ceea ce priveşte karmă pe care o creați în viața voastră.

De exemplu, când Joan a venit la mine era chelnerită la un club de noapte. Clubul avea nevoie şi de o hostesă, dar, pentru că se simțea în nesiguranță cu slujba, a zis că va face ea ambele treburi pentru a scăpa de orice posibilă competiție. A început să lucreze în prostie, şapte zile pe săptămână şi după câteva luni s-a îmbolnăvit de atâta muncă. Şeful ei a trebuit să angajeze altă femeie pe perioada în care Joan lipsea, aşa că a angajat-o pe Patty, o femeie mai tânără, pe post de hostesă.Când Joan s-a întors la lucru, a privit-o pe Patty ca pe o duşmancă. A urât-o, a tratat-o urât, a făcut dinadins lucrurile mai dificile pentru ea. În fiecare seară mă suna şi mă întreba: "Când va pleca Patty de la club?". Credea că dacă Patty va pleca, ea se va linişti. I-am spus: "Te vei linişti atunci când vei înceta să o mai vezi ca pe o amenințare şi vei începe să o tratezi ca pe o prietenă. Numai

împăcându-te cu ea vei putea evolua." Nu m-a ascultat A început să se certe cu şeful ei şi o trata pe Patty atât de urât, încât în final a fost ea concediată. M-a sunat şi a început să dea vina pe Patty pentru concedierea ei. I-am spus: "Acest eveniment se va repeta în viața ta iar şi iar, până când vei înceta acest comportament de gelozie şi ură. Ți-ai ruinat cariera şi ți-ai transformat viața în iad." Până la urmă a reuşit să înțeleagă că ea şi numai ea a creat această situație; gândurile şi acțiunile ei au fost cele care au condus-o la nefericire şi la concediere. Şi-a creat karma în prezent şi singura cale de rezolvare era să recunoască rolul ei în crearea acestei karme, să-şi ceară scuze de la Patty şi să înceapă următoarea slujbă cu o altă atitudine mentală.

La începutul fiecărei zile trebuie să fim conştienţi de cât de importante sunt gândurile şi comportamentul nostru. Felul în care privim viața noastră şi a celor din jurul nostru crează în mod constant karmă.

Karma trecută (Prarabdha)

Aceasta e karma din trecut, cea care a fost deja creată, lucrurile pe care deja le-am înfăptuit. Lucrurile pe care le simțim azi sunt efecte ale acțiunilor noastre trecute. Karma asta a fost deja pusă în mişcare şi este o consecință cu care trebuie să aveți de-a face. Acest tip de karmă este de asemenea o parte a vieții noastre zilnice. Dacă gândurile şi acțiunile voastre din trecut au fost pozitive, atunci veți avea răsplată, dacă au fost negative, veți plăti consecințele. Este combinația întregii karme din viețile trecute şi din această viață care se revarsă în prezent.

În Bistrița, orăşelul în care am crescut, era o brutărie lângă gară, ținută de o femeie de vârstă mijlocie, într-o zi, un băietel de şapte ani a intrat înfometat, a luat un corn şi a încercat să fugă. Femeia s-a înfuriat şi a luat-o după el. În loc să îi vorbească frumos şi să-l întrebe de ce a furat şi să-l învețe minte, s-a înfipt în gâtul lui şi a început să țipe la el cum că poliția o să-l omoare fiindcă a furat. Băiatul a fost atât de înspăimântat încât, atunci când a scăpat din mâinile femeii, orbit de spaimă, a alergat exact spre sinele de cale ferată şi a fost călcat de un tren care tocmai venea.

Mama copilului a fost distrusă, bineînțeles. A venit la brutărie plângând şi i-a spus femeii: "Mi-ai omorât copilul şi din cauza cruzimii tale o să pierzi ceea ce iubeşti mai mult."

Au trecut ani şi nu s-a întâmplat nimic. Femeia de la brutărie avea o nepoțică dulce şi frumoasă care îşi iubea mătuşa, iar femeia o iubea pe fetița asta mai mult decât orice pe lume. Fetița stătea toată ziua în brutărie şi îi ținea companie mătuşii. Când fetița ajunse la vârsta de şapte ani, fu lovită de un autobuz exact în fața brutăriei. Femeia alergă afară, iar fetița muri în brațele ei. A fost o tragedie teribilă şi, când s-a întâmplat, tot oraşul şi-a amintit de băiatul cu cornul şi de vorbele spuse de mama sa.

Karma acumulată (Sanchita)

Sanchita este karma care se acumulează de-a lungul timpului şi uneori de-a lungul mai multor vieți. Putem spune că lucrează ca "efectul bulgărelui de zăpadă", în fiecare zi a vieților noastre, în tot ceea ce facem se crează karmă. Dacă n-o ştergem sau n-o vindecăm la sfârşitul fiecărei zile ea se va acumula şi va deveni mai mare. Acțiunea

negativă se înmulţeşte începând din momentul în care a fost comisă. Gândiţi-vă ce se întâmplă când spuneţi o minciună. Dacă spuneţi una mică va trebui să mai născociţi şi alte minciuni, ca nu cumva să se afle minciuna iniţială. Cu timpul aceste minciuni se vor strânge într-una mare şi nu veţi mai putea trăi o viaţă integră. Minciuna asta va fi mereu cu voi şi consecinţele nespunerii adevărului se vor înrăutăţi.

Trebuie să vă rugaţi sau să vă purificaţi în fiecare seară, să vindecaţi tot ceea ce aţi făcut în cursul zilei. Altfel, karma voastră negativă creşte şi, cu cât creşte mai mult, cu atât mai greu vă va fi s-o vindecaţi. Rămasă nevindecată, ar putea rămâne aşa pe veci şi va trebui să trăiţi cu suferinţa rezultată. Cu cât refuzaţi mai mult să conştientizaţi karma, cu atât mai greu va fi să recunoaşteţi să identificaţi şi în cele din urmă să o rezolvaţi.

Importanţa rezolvării karmei

Pentru a putea înainta trebuie să vă vindecaţi karma şi acest lucru se poate împlini numai dacă recunoaşteţi că atât calitatea, cât şi condiţia vieţii voastre sunt determinate de acţiunile voastre. Asta e foarte important; dacă recunoşti că pacea ta mentală este rezultatul a tot ceea ce ai făcut înainte, atunci ai cheia vieţii tale şi chiar pe cea a vieţilor tale anterioare. Rostul nu este de a te autoblama şi de a te scufunda într-o groapă a disperării prin autoblamare. Chestiunea este să fii sincer cu tine însuţi, să vezi viaţa ta în mod obiectiv şi să-ţi foloseşti noua conştientă pentru a înainta, vindecându-ţi trecutul şi făcând schimbările corecte pentru viitor. Calea pentru aceste demersuri este aceea de a acţiona în concordanţă cu Legile Universale.

Voi vorbi mai în detaliu despre Legile Universale în următorul capitol, dar înţelegeţi că pentru a supravieţui şi pentru a fi în armonie cu universul trebuie să acţionăm în concordanţă cu aceste legi. Dacă universul este divin, plin de armonie, perfecţiune, iubire şi frumuseţe - şi eu aşa cred că este - atunci fiecare dintre noi suntem o particulă a divinului şi în mod indirect consideraţi a fi divini. Fiecare dintre noi suntem o parte a marelui întreg şi este important să menţinem o unitate cu întregul ca să ne păstrăm câmpurile individuale în sincronism, în echilibru cu Legile Universale. Dacă te împotriveşti sau încerci să operezi în contradicţie cu Legile Universale, vei sfârşi în conflict.

Să ne eliberăm de karma rea este singura cale de a atinge eternitatea, de a ajunge la nemurire. Când recunoşti divinul din tine şi pătrunzi în el devii nemuritor. Majoritatea dintre noi eşuăm în realizarea acest lucru. Divinul, sufletul este atemporal. Modalitatea de a tămădui karma este iertarea de sine şi iertarea acţiunilor tale precum şi învăţarea lucrurilor pe care trebuie să le înveţi. De asemenea, vindeci karma iertând acţiuniile celorlalţi din viaţa ta. Făcând acestea te împaci cu tine însuţi şi faci pace în lume şi în cele din urmă dobândeşti înţelepciune.

Toate teoriile despre karmă sunt de acord că a-ţi trăi karma, a o vindeca, poate dura multe vieţi. Reîncarnarea este o ocazie de a repara ceea ce ai greşit Este o ocazie de a te întoarce şi de a o lua de la capăt, de a cere iertare şi de a schimba ceea ce ai făcut greşit,

mai ales în cazul acțiunilor făcute cu intenție rea. Atingerea iluminării dă la o parte karma rea acumulată din trecut şi elimină nevoia de reîncarnare, de a te întoarce. Dacă vezi oameni bătrâni care sunt nefericiți, nemulțumiți de felul în care le-a fost viața, ştii că va trebui ca ei să se întoarcă pentru că vor părăsi această lume cu multe lucruri nerezolvate. Nu si-au învățat lecțiile pentru care au venit. Ocazia de e reveni le este dată sufletelor care nu au ştiut cum să "mânuiască" propriile vieți. Oricum, nu trebuie neapărat să aşteptați o altă viață pentru a rezolva karma trecută - scopul acestei cărți este să vă arate cum să vă rezolvați karma acum!

Până la urmă, viața noastră este un proces de învățare şi, în fiecare seară, înainte de culcare, trebuie să facem o introspecție asupra gândurilor şi acțiunilor noastre de peste zi, în fiecare zi trebuie să facem pace cu toate lucrurile pe care le-am făcut în acea zi şi cu oamenii cu care am inter-actionat. Trebuie să ne facem timp pentru a ne aduna gândurile şi acțiunile. Dacă te rogi şi îți vindeci karma zilnic, vei fi mai fericit cu fiecare zi ce trece. Pornind de la această învățătură am creat Metoda Rezoluției Karmice, pe care am inclus-o în ultimul capitol al acestei cărți. Joan a folosit această Metodă pentru a-şi recunoaşte şi rezolva karma pe care şi-a creat-o cu Patty.

Acesta Metodă se bazează pe a fi sincer cu tine însuți şi a privi mereu în sine pentru întrebări legate de problemele vieții. Dacă vei privi în tine, vei găsi răspunsul, pentru că toate răspunsurile sunt în noi - este doar o chestiune de învățare cum să recunoşti aceste răspunsuri. Să-ți asculți mesagerii, spiritele călăuzitoare, este o cale de a găsi răspunsurile. Dar nu poți doar să stai şi să aştepți un spirit călăuzitor să-ți spună ce să faci - trebuie să înveți să-ți asculți vocea interioară.

După cum am înțeles eu, lucrurile karmice trebuie să fie rezolvate, ele au început şi sfârşit, ele nu sunt veşnice. Aşa că în momentul în care ți-ai rezolvat o problemă karmică, poți trece la un alt nivel, la o altă karmă sau la un alt eveniment. Metaforic vorbind, a-ți rezolva karma e ca şi cum ai merge la şcoală şi ai absolvi diverse clase, iar evenimentele karmice sunt lecții ale vieții. După cum am văzut în "cealaltă parte", cu toate că viața noastră spirituală supraviețuieşte în univers pe vecie, unicul rost al existenței noastre fizice este de a învăța şi de a-i asigura sufletului evoluția. Câmpul informațional stochează totul despre noi, toate nevoile noastre şi toate emoțiile, experiențele trecute, tot ceea ce vreodată a fost absorbit de noi şi influențează comportamentul nostru de zi cu zi: influențează deciziile, acțiunile şi reacțiile noastre la evenimentele vieții. Dacă observăm că luăm în mod repetat decizii proaste sau facem alegeri greşite sau reacționăm slab ori negativ la ceea ce se întâmplă în viața noastră, singura cale de a schimba toate astea este de a pătrunde în acel câmp informațional şi de a-l analiza.

Cele trei tipuri de karmă

Karma individuală

Karma individuală este karma fiecărei persoane; este karma ta unică, personală, karma pe care ai creat-o sau pe care trebuie să o rezolvi pe parcursul vieții.

Sunt mulți oameni care sunt negativişti, geloşi, sceptici şi trăiesc într-un cerc întunecat care îi afectează pe ei şi pe familiile şi prietenii lor. Citesc în memoria lor, introspectez, investighez ca să aflu ce e cu aceşti oameni, si, apoi, ajung să cunosc rădăcinile

problemelor lor, contextul în care trăiesc ei şi nivelul lor de percepție. Pot citi toate astea în câmpul lor informațional. Toți suntem capabili să facem asta, dar cei mai mulți dintre noi avem atâta informație în jurul nostru încât n-o recunoaştem sau nu-i dăm atenție.

Din nefericire multor oameni le este imposibil să-şi recunoască propria karmă. Când oamenii vin la mine pentru predictii nu pot începe să le spun despre viitorul lor până nu ştiu unde se află ei acum şi unde au fost înainte. Trebuie să privesc la karma lor prezentă, la karma lor trecută şi la cea acumulată, şi abia apoi pot începe să văd ce le rezervă viitorul. Karma trecută va influenta viitorul.

Unul din motivele pentru care atât de mulți dintre clienții mei au schimbări puternice şi rapide este pentru că le aduc la cunoştință karma negativă şi nu-mi este teamă să le spun că sunt înțepeniți în ea.

Să citeşti viitorul poate fi înşelător. Nu încep niciodată treaba asta până nu mă lămuresc unde eşti acum, în acest punct al evoluției tale şi al nivelului tău de înțelegere de sine. Întâi trebuie să călătorim mult înapoi pentru a privi la toate prin câte ai trecut în viața asta şi chiar înainte de asta. Unii dintre voi ați fost prinşi în capcană vreme foarte îndelungată, dar eu cred că întotdeauna e posibil să găseşti o amintire pierdută, să revolvi karma şi să înaintezi. Dacă eşti în căutare de predictii, proiecții şi viziuni simple ale viitorului, nu te pot ajuta. Dacă vrei să sapi adânc în sufletul tău şi să îți explorezi adevăratul sine, poți învăța cum să rezolvi problemele karmice dureroase.

Tendința noastră este să punem vina pe ceilalți pentru problemele noastre, dar adevărul este că, adesea, ne creăm singuri karma. Problema noastră e că nu vrem să vedem acest lucru, nu vrem să privim la noi înşine şi să ne asumăm răspunderea pentru gândurile şi acțiunile noastre, respectiv karma noastră.

Cei mai mulți dintre noi dăm vina pe lumea ce ne înconjoară, pe lumea din afară, pentru problemele noastre, în loc să punem vina pe lumea din lăuntrul nostru. Lumea exterioară este, adesea, doar o reflectare a ceea ce se întâmplă în lumea noastră interioară. Aşa că a rezolva karma - care îți poate apărea ca lucrarea forțelor exterioare împotriva ta - este de fapt o chestiune de săpare adâncă în interior, spre nivelul sufletului tău. De aceea este important ca individul, el însuşi să fie responsabil pentru karma sa.

Acum să nu credeți că încerc să pun vina pe oameni pentru evenimentele care sunt în mod clar în afara controlului lor; nu încerc să spun că dacă ceva rău ți se întâmplă este numai din vina ta. Există lucruri în viața noastră pe care le putem controla şi chiar mai multe pe care nu le putem controla. Este multă violentă, mult rău, multă boală şi moarte în lume şi putem acționa pentru a le evita sau să ne protejăm, dar nici unul dintre noi nu suntem imuni. Toți vom da ochii cu suferința în viață. Când vorbesc despre karmă, vorbesc despre acțiunile tale, vorbesc despre gândurile şi răspunsurile tale şi despre felul în care acestea influențează viitorul tău.

Un caz în acest sens este Elena, o femeie care a venit să mă vadă pentru o primă "citire" si, înainte chiar să străbată camera, am putut să-i simt karma rea, energia negativă ce o înconjura. Era atrăgătoare, am presupus că trecuse bine de 50 de ani, bine îmbrăcată, foarte pendantă, si, în mod cert, avea bani, dar ceva în ea era foarte închis.

S-a aşezat, s-a jucat puțin cu poşeta ei la modă, după care a izbucnit: "Am venit să văd dacă-mi poți spune cât va trăi soțul meu."

În loc să-i răspund direct la întrebare, i-am zâmbit şi am zis: "De ce nu mă laşi să-ţi fac întâi o "citire" şi apoi putem discuta despre soţul tău." O "citire" este, în esenţă, a aduna informaţii pe care apoi le analizezi pentru a vedea ciclul vieţii tale şi pentru a stabili unde te afli acum.

A fost de acord, aşa că i-am cerut data naşterii, i-am luat mâna stângă în palmele mele, am închis ochii şi am intrat într-o stare de meditaţie ca să-i simt energia. Aproape instantaneu am fost năpădită de imagini.

- Tu şi soţul tău nu sunteţi fericiţi. Sunteţi căsătoriţi de peste 30 de ani dar nu e un mariaj bun... Te-a înşelat. Este un bărbat de succes, bogat, dar a abuzat de tine... vreau să spun că a abuzat emoţional şi fizic.

A dat din cap extrem de uimită.

Odată ce încep am tendinţa de a vorbi foarte repede, uneori trecând rapid de la un subiect la altul, în concordanţă cu toate imaginile pe care le văd.

- Ai probleme cu sănătatea. Probleme cu părul, ţi-a căzut în ultima vreme, şi cu dinţii. Ai probleme cu stomacul şi cu somnul.

Din nou a încuviinţat.

- Ai un copil, o fată. Îţi e foarte greu să te descurci cu ea. Voi două nu vă înţelegeţi.

A dat din cap clar supărată că-şi aude problemele spuse cu voce tare.

- Dar văd că lucrezi de ceva timp în domeniul sănătăţii mentale. Eşti terapeut? am întrebat-o.

A ezitat şi s-a uitat la mine ca şi când s-ar fi gândit dacă mi-a spus chestia asta la telefon când şi-a fixat şedinţa. Apoi a spus:

-Da, sunt terapeut de 25 de ani. Am un cabinet foarte apreciat.

-Îţi petreci viaţa profesională încercând să-i ajuţi pe alţii să-şi rezolve problemele şi totuşi, te simţi tu însăţi blocată, i-am spus. Te simţi înţepenită în propria-ţi viaţă.

A izbucnit în lacrimi:

-Da! îmi urăsc soţul, l-am urât aproape de când ne-am căsătorit. Abia ne vorbim. Se culcă cu menajera noastră şi nici măcar nu încearcă să ascundă acest lucru. Numai dacă ar muri ştiu că aş mai putea fi fericită. De ce mi se întâmplă asta?

-Dacă eşti nefericită cu el de atâţia ani şi n-aţi fost în stare să vă rezolvaţi problemele, i-am spus, de ce nu l-ai părăsit, pur şi simplu?

- Nu pot, toate proprietăţile şi banii sunt pe numele lui. Îţi poţi imagina cum e să te trezeşti în fiecare dimineaţă timp de 35 de ani urând persoana cu care trăieşti? În faţa mea era o femeie care avea o casă de 12 camere pe Park Avenue (în Manhattan n.t), care avea un cabinet de psihoterapie de succes, îşi putea permite cele mai minunate haine şi coafuri, cele mai relaxante tratamente cosmetice, avea tot confortul şi tot luxul, dar se trezea în fiecare dimineaţă cu ură în suflet. Tot ce a putut gândi a fost că, dacă soţul ei va muri, va putea fi şi ea, în sfârşit, fericită. Ceea ce Elena nu a înţeles era că nefericirea ei a fost cauzată de karma sa nerezolvată - karma pe care a acumulat-o şi a alimentat-o de-a lungul multor ani.

Elena si-a creat karma cu 35 de ani în urmă refuzând să recunoască că s-a măritat dintr-un motiv greşit Acea acţiune a creat un lanţ toxic de evenimente care au condus-o la uşa mea.

Elena a venit la mine să-i prezic viitorul, dar atâta timp cât ea vedea doar efectul - “îmi urăsc soțul” - în loc să vadă cauza, ea nu putea scăpa din iadul ei autoinfectat. Karma ei rea i-a contaminat totul - sănătatea ei mergea tot mai rău, relația cu soțul şi cu fiica mergea tot mai rău - şi devenea tot mai greu pentru ea să-şi schimbe viața.

Nu i-am prezis moartea soțului ei pentru că ştiam că Elena pusese o întrebare greşită. Această predicție nu putea s-o ajute întru vindecarea karmică şi s-o ducă mai aproape de găsirea propriului drum. Am dus-o înapoi la viața ei de zi cu zi, la problemele ei şi la adevărul său. Am putut vedea ce refuza să vadă la ea însăşi, în loc să întrebe “Când va muri soțul meu?” trebuia să întrebe “Cum voi putea continua să trăiesc cu această ură ucigătoare în inima mea?” Ştiam că dacă mai continua pe calea aceasta negativă, mintea ei ar fi distrus-o.

Ar putea cineva ca Elena, cu atâta ură acumulată şi karma rea să găsească o cale de rezolvare? Poate că da, însă nu înainte de a recunoaşte că fiecare gând plin de ură pe care l-a avut față de soțul său s-a întors ca un bumerang asupra ei.

Elenei i-a trebuit mult timp să se “deblocheze”. După mai multe sesiuni am fost în stare să o “citesc” şi să-i dau informațiile pe care le-am primit dar, în cele din urmă, tot ea trebuia să-şi facă treaba. I-am dat mai multe exerciții de meditație, am condus-o prin Metoda Rezoluției Karmice şi, uşor, uşor a început să se schimbe, într-o zi, privindu-mă cu uimire, mi-a zis: “Carmen, ce mi-a luat atât de mult? Acum las totul în urmă.” Era în sfârşit gata să se lepede de căsnicie, de milioane, de ura otrăvitoare şi de capcana în care o prinsese karma rea. Cu înțelegere şi compasiune, era capabilă să se ierte şi să-i ierte pe toți ceilalți - pe soțul ei, pe fiica ei, chiar şi pe fata din casă cu care o înşelase soțul ei. A spart tiparul realizând că problema era în ea, în emoțiile ei, în ataşamentul față de stilul ei de viață. “Abia aştept s-o iau din loc şi să-mi trăiesc viața - mă simt liberă ca o pasăre” mi-a zis pe nerăsuflate.

Karma de familie

Karma de familie este cea creată în cadrul dinamicii familiei, în cadrul ciclului familial. Am crezut întotdeauna că suntem tot ceea ce strămoşii noştri au făcut; suntem rezultatele tuturor acestor acțiuni, de aceea viața noastră şi toate acțiunile noastre se vor reflecta mai târziu în copiii şi în nepoții noştri. Karma poate fi moştenită sau îți poate fi transferată de la părinți sau bunici şi la rândul tău poți s-o dai mai departe copiilor tăi. N-ai avut niciodată senzația că lucrurile escaladează pur şi simplu în mod negativ în viața ta şi nu ştii de unde vin toate? Poate fi karma de familie. Multe dintre familiile renumite au karma de familie.

De exemplu, despre familia Kennedy s-a spus adesea că este “blestemată” din cauza marelui număr de morți premature, tragedii şi scandaluri care s-au întâmplat în sânul acestei familii deosebite. JFK şi Robert Kennedy au fost asasinați. Ted Kennedy a fost toată viața hăituit de incidentul de la Chappaguiddick; William Kennedy Smith a fost judecat pentru viol; si, nu în ultimul rând, a avut loc tragica moarte a lui JFK junior într-un accident aviatic. Din păcate, eu am prezis moartea lui JFK junior de două ori. În 1997, a doua zi după ce Prințesa Diana a murit într-un accident de maşină, eram la showul televiziunii ABC “Let's talk” (“Hai să vorbim”) şi am spus că Maica Tereza va muri într-o săptămână şi aşa a fost. Pe urmă am spus că următoarea persoană de faimă

internațională care va muri în mod neaşteptat şi care va atrage multă atenție şi compasiune din partea publicului, este un tânăr care va muri într-un accident aviatic în maximum doi ani de zile. Era JFK junior. De fapt, în 1996, i-am spus în mod repetat lui Lauren, sora lui Carolyn Bessette Kennedy, să nu zboare cu avionul. Mi-a zis: "Carmen, este ridicol, eu trebuie să zbor tot timpul. Nu te cred." N-a mai venit să mă vadă după discuția asta. Peste trei ani a murit împreună cu JFK junior şi sora ei în acel accident. M-am umplut de tristețe la auzul veştii.

Familia Kennedy nu e atât "blestemată", cât are de-a face cu o karma de familie acumulată care s-a transmis de-a lungul mai multor generații. Este karma din trecut şi din cauza acțiunilor trecute ale unei persoane, fiecare a fost afectat. Foarte putini membri pot scăpa, precum Carolinc Kennedy care a supraviețuit tragediei cutremurătoare şi a reuşit să-şi păstreze viața pe o cale pozitivă.

Pentru unele familii tragediile vin una după alta - tragice morți timpurii, alcoolism, scandaluri, nimic nu merge bine. Ce se întâmplă în acea familie? De unde vin toate? Durează de generații şi se perpetuează până când apare conştientizarea nevoii de iertare, până când conştiința colectivă a familiei încearcă să rezolve karma. Altfel va rămâne şi se va înmulți.

Una dintre clientele şi prietenele mele cele mai dragi este o femeie minunată, cu un suflet minunat. O voi numi aici Georgia. Provine dintr-o familie bogată şi realizată, iar strămoşii săi au fost unii dintre cei ce au întemeiat primele familii în America. Ea a crescut într-un climat foarte privilegiat şi a beneficiat de sume de bani nelimitate. A mers la cele mai bune şcoli, a putut să-şi aleagă cariera şi locuieşte într-o casă minunată. şi totuşi, Georgia nu simte că viața ei este binecuvântată. Are totul în lumea materială, dar nu se simte iubită. Părinții ei nu şi-au fost credincioşi unul altuia şi au divorțat după care s-au recăsătorit, fiecare de mai multe ori. Toți membri familiei sale se poartă urât între ei, toți sunt geloşi şi singurul lucru de care le pasă sunt banii lor. În consecință au avut loc morți tragice, certuri şi despărțiri şi nefericire generală de-a lungul a mai multe generații. Nimeni în această familie nu e fericit, nici unul nu se simte iubit, şi Georgia n-a avut niciodată o relație satisfăcătoare. Simte că nici un bărbat n-o iubeşte pentru ceea ce este ea: fiecare relație se încheie prost şi simte că nu va avea niciodată o căsnicie fericită.

Georgia n-a luat nimic asupra ei şi a petrecut mulți ani luptând ca un suflet pierdut şi confuz întrebându-se de ce nimic nu s-a legat pentru ea. Am lucrat cu ea în ultimii ani şi a evoluat spiritual ajungând să fie mult mai împăcată pe măsură ce a înțeles până unde se întindea karma acumulată a familiei ei. Am aflat împreună că acum 200 de ani străbunicul ei a ucis un bărbat şi că soția şi fiul acelui bărbat l-au blestemat pe el şi pe toți copii lui. În următorii 200 de ani familia a suferit. N-a fost blestemul acelei femei cel care le-a ruinat viața, lui şi descendenților, a fost karma pe care acțiunea sa - crima în sine - a creat-o. Odată ce Georgia a ajuns să vadă problemele ei în acest context, ea a devenit capabilă să dezvolte mai multă obiectivitate şi conştientă şi să se focalizeze nu pe suferință, ci pe lucrurile pe care le putea face în viața ei pentru a sparge karma rea. A rezolva karma de familie e, oarecum, mai dificil decât a-ți rezolva propria karma individuală, pentru că este mai greu de recunoscut.

Karma de grup

Karma explică de asemenea multe dintre problemele, dezechilibrele, inegalitățile şi nedreptățile omenirii. Grupuri întregi de oameni şi locurile în care trăiesc pot avea propria karma. Planeta Pământ are memorie, diferite locuri de pe Pământ au memorie, chiar şi Calea Lactee are memorie. Si, ca orice altă karma, cu cât trăieşte mai mult un grup sau un loc cu o karma rea sau fără să o rezolve, cu atât mai mult aceasta se va acumula. Karma de grup poate sta într-o regiune mii de ani.

De exemplu, Orientul Mijlociu trăieşte cu o karma rea de mii de ani şi cu fiecare an ce trece, această karma nerezolvată se acumulează şi creste mai rău. Cu toții vedem cum Orientul Mijlociu se afundă tot mai adânc în haos. La un anume nivel, are sens faptul că se întâmplă astfel, pentru că Orientul Mijlociu este, în mod esențial, locul unde ruptura omului de divinitate a avut loc prima oară în urmă cu mii de ani. Toate războaiele şi religiile care au divizat oamenii îşi au izvorul în Orientul Mijlociu si, dacă privim la războaiele care continuă azi acolo, sunt, majoritatea, cauzate de diferente religioase, în loc să lăsăm divinul să pătrundă în noi pentru a ne pune laolaltă, noi îi permitem să ne despartă, în numele lui Dumnezeu ne vindem unii pe alții fără oprire, prosteşte, şi aşa karma continuă şi diferentele devin mai mari şi mai greu de rezolvat.

Pentru a înțelege Lumea Invizibilă și divinul, trebuie să înțelegem că Dumnezeu nu este un moș cu barbă albă care sade și conduce întreaga omenire. Mai degrabă, Dumnezeu, sau ceea ce mulți dintre noi ne-am obișnuit să numim Dumnezeu, este de fapt principiul divin al întregii noastre existente. Noi trăim aici pentru a învăța cum să ajungem la Dumnezeu, cum să atingem principiul divin prin gândurile, faptele, acțiunile noastre. Dar în loc să facem asta, noi facem contrariul, îl folosim pe Dumnezeu ca pe o scuză pentru a ucide și pentru a ne distruge unul pe altul. Acest tip de ignorantă va fi modul de a ne șterge de pe fața pământului, dacă nu ne vom trezi, nu vom deveni conștienți de karma noastră rea și nu vom începe s-o rezolvăm.

Când vorbesc despre predictie pentru prevenire, vă spun că nicăieri nu e mai eficientă ca în cazul karmei de grup. Am fost adesea întrebată la televiziune. “Ce se va întâmpla în Orientul Mijlociu?” ceea ce pentru mine e o întrebare simplă - va fi mai rău. Va creste. şi aşa a şi fost. Cum să nu fie aşa având câteva mii de ani de karmă nerezolvată? A rezolva o atât de îndelungată karmă de grup negativă este un proces foarte lung şi anevoios, mai ales dacă nu este conştientizat. Iugoslavia a suferit o karmă rea de la Primul Război Mondial încoace, în conflicte care mai continuă şi azi. Noi încă mai tragem ponoasele celui de-al Doilea Război Mondial cu Holocaustul şi persecutarea evreilor şi lansarea bombei atomice. Fiecare acțiune crează efectul în valuri al consecințelor şi lumea noastră devine un loc din ce în ce mai complicat şi mai greu de locuit. Singurul mod de a rezolva karma de grup este, prin evoluția noastră ca specie, prin dezvoltarea noastră spirituală şi prin trezire spirituală la nivelul conştientei colective.

Cele cinci chei ale vindecării

Modul în care ne vindecăm karma rea este şi modul în care putem afla despre noi înşine, putem evolua spiritual, este modul în care putem înainta în viaţă. Sunt unul şi acelaşi lucru, în Metoda mea de Rezoluţie Karmică vă ofer un proces zilnic menit să vă ajute să realizaţi asta. La baza Metodei se află cinci chei de rezolvare a karmei şi fiecare dintre ele descuie uşa sinelui şi vă permite să percepeţi propriile voastre predicţii despre viaţa voastră. Puse în acţiune, aceste chei vă vor ajuta să descoperiţi amintiri care au fost îngropate de ani şi uneori de vieţi întregi.

În calitatea mea de intuitiv metafizic vă pot călăuzi către locul celei mai profunde memorii pentru a vă ajuta să vă deblocaţi, dar puteţi să faceţi foarte multe şi pe cont propriu. Metoda Rezoluţiei Karmice vă va aşeza pe propria voastră cale, astfel încât să puteţi începe să înţelegeţi călătoria vieţii şi să citiţi "indicatoarele" care până la urmă vor deveni mai vizibile chiar şi fără ajutorul unui clarvăzător. Oricum cele cinci chei vă vor arăta de ce funcţionează bine Metoda Rezoluţiei Karmice.

Cheia I: Recunoaşterea problemei

Prima cheie de rezolvare a karmei este recunoaşterea problemei şi asta se poate face doar prin conştienţă de sine. Eu îmi ajut clienţii revelându-le lucruri la un nivel mai înalt de percepţie dându-le o perspectivă mai largă şi mai obiectivă asupra vieţii lor. Adeseori suntem prea legaţi de problemele noastre, de tiparele noastre comportamentale sau de obiceiurile noastre, ca să putem să le evaluăm corect. Problema noastră poate fi evidentă pentru toţi cunoscuţii noştri, mai puţin pentru noi înşine.

La Asociaţia Alcoolicilor Anonimi primul lucru pe care alcoolicii trebuie să-l facă pentru a scăpa de băutură şi a începe vindecarea este recunoaşterea faptului că au o problemă cu băutul. Dacă refuză să vadă băutul excesiv ca pe o problemă, nu vor fi motivaţi să facă ceva împotriva acestui lucru. Până când nu vor putea să se ridice în picioare şi să admită că au această problemă vor rămâne blocaţi. Acest lucru este adevărat în orice problemă karmică ce necesită rezolvare. Dacă te tot întrebi de ce lumea te tratează atât de rău fără să recunoşti propria contribuţie la problemele tale, nu te vei putea vindeca niciodată.

Cheia II: Înţelegerea coincidenţelor

Unul dintre modurile de a ne dezvolta conştienta de sine şi de a ajunge la recunoaşterea problemelor noastre este "a pune lucrurile două câte două", adică a înţelege coincidenţele din viaţa noastră. Cum am mai spus în capitolul anterior, ceea ce puteţi crede că e o coincidenţă este de fapt, un mesaj căruia trebuie să-i daţi atenţie. **Este felul în care Lumea Invizibilă vă spune să vă treziţi şi să fiţi atenţi.**

Cheia III: Recunoaşterea tiparelor în viața ta

Odată ce ai recunoscut o problemă şi ai pus cap la cap ceea ce ai considerat ca fiind "coincidențe", dacă eşti foarte atent, vei începe să recunoşti tiparele. Un tipar este atunci când faci aceleaşi lucruri, acelesi greşeli, iar şi iar. Nu poți sparge un tipar până când nu l-ai identificat şi recunoscut.

Cheia IV: Deschiderea de posibilități trecute şi viitoare

Când vezi tiparele din viața ta, tiparele care par să se repete la nesfârşit, ai putea să te simți descurajat. S-ar putea să-ți zici: "Aşa sunt eu; nu-i cale de schimbare." S-ar putea să vezi aceste tipare ca pe un cerc vicios. Dar nu e aşa. Aceste tipare pot fi sparte. Poate să fie un tipar al relațiilor eşuate, ori al concedierilor, ori al neînțelegerilor cu un anume tip de oameni, sau chiar un tipar al toanelor rele, al butoiului cu melancolie. **Primul lucru pe care trebuie să îl faci este să priveşti în urmă şi să cauți să vezi unde şi când au început să apară aceste tipare. Care sunt rădăcinile acestor tipare? Ar putea fi doar comportamente pe care le-ai creat în copilărie şi care nu te mai servesc ca adult. Deschizându-ți trecutul poți afla multe lucruri despre tine însuți, dar trebuie să fii dureros de sincer.**

Odată ce trecutul a fost deschis, prezentul are mai mult sens şi viitorul îşi deschide multe şi diferite posibilități. Dacă privind viitorul vei vedea aceleaşi tipare ale trecutului repetându-se, vei rămâne blocat. Sparge barierele timpului liniar în mintea ta - imaginează-ți viața ca pe o linie cu un trecut, un prezent şi un viitor şi priveşte-le pe fiecare unele lângă altele. Dacă tiparele trecutului nu te-au servit, trebuie să creezi un punct de cotitură. Sparge tiparul în prezent şi astfel poți modifica şi chiar prevedea viitorul. Cel mai bun mod de a crea un viitor strălucitor este a avea o viziune puternică asupra lui. Afisează-ți la viziunea asupra viitorului aşa cum ti-l doreşti, munceşte pentru a elimina tiparele negative din trecut şi pune în mişcare rotile pentru a face din acel viitor o realitate. Asta înseamnă să spargi limitele timpului liniar în viața ta. **Creează-ți o viziune, tine-te de ea, pune-ți toate eforturile în slujba ei şi curând, acel viitor va fi realitatea prezentă.**

Cheia V: Să devii conştient de sincronicități

Odată ce viziunea ta despre viitor este clară şi tiparele negative ale trecutului tău sunt în proces de spargere, vei vedea că energia Universului va începe să se alinieze viziunii tale. Puterea viziunii tale va schimba efectiv energia câmpului tău energetic şi lucrurile vor începe să se întâmple aşa cum vrei tu. Cum am mai spus, totul în lumea fizică este o iluzie şi depinde de fiecare ce fel de iluzie vrea să fie. **Sincronicitatea este felul în care Lumea Invizibilă dă de ştire că eşti pe drumul cel bun.**

Chiar dacă înțelegerea celor Cinci Chei ale Vindecării reprezintă un bun început în rezolvarea karmei, înainte de a trece la Metoda Rezoluției Karmice trebuie să ai o solidă înțelegere a locului în care te afli în evoluția ta spirituală. Singurul mod de a face asta este să îți examinezi codul spiritual şi să fii conştient de cele două lucruri care

crează multă din karma ta negativă şi te împiedică să o vindeci şi să îți continui drumul în viață.

Capitolul 4:

Accesarea codului tău spiritual

Când eram mică, tatăl meu, Victor, mă impresiona mereu cu capacitatea sa de a fi calm şi iubitor, chiar şi în toiul celor mai stresante şi haotice situaţii. Aşa cum vă puteţi imagina, nu eram un copil uşor de crescut. Nu era numai faptul că preziceam evenimente sau că mă proţăpeam pe scenă să cânt în vacanţele de familie. Îmi începusem cariera muzicală la o vârstă foarte fragedă si, atât programul meu, cât şi călătoriile, necesitau sprijin familial. Ambii mei părinţi erau extrem de iubitori şi mă sprijineau foarte mult, chiar dacă nu înţelegeau de fiecare dată ce se întâmpla cu mine. Era uşor să iau iubirea şi sprijinul ca şi cum mi se cuveneau, dar realizez, acum, că sunt mama şi acum că văd cum se poartă mulţi dintre clienţii mei cu copiii lor, câtă putere spirituală poate necesita acest lucru. Am învăţat de la părinţii mei ce înseamnă să fii evoluat spiritualmente.

"Steaua care plânge cel mai mult, străluceşte cel mai tare"

Tatăl meu avea două zicale pe care mi le repeta mereu când stătea cu mine şi mă învăţa lecţii foarte valoroase, îmi spunea: "Carmen, lumea e algebră; viaţa e doar o serie de plusuri şi minusuri" Cât de adevărat! Totul este parte din cercul vieţii. Avem suişuri şi coborâşuri, avem câştiguri şi avem pierderi. Să mânuieşti atât câştigurile, cât şi pierderile în mod nepărtinitor este un semn puternic că eşti o persoană evoluată spiritual. Tatăl meu, fără îndoială, a învăţat aceasta lecţie de la mama sa, bunica mea, care a trăit 102 ani şi a fost una dintre cele mai pline de pace persoane pe care mi-a fost dat să le cunosc. Era într-o permanentă stare de mulţumire, nimic n-o putea supăra. Când comuniştii au luat pământul familiei a zis: "Luaţi-l." Şi-a îngropat fiecare membru al familiei zicând: "Nu există destule lacrimi pentru rănile adânci pricinuite de moartea cuiva drag, dar noi continuăm miracolul vieţii prin suferinţă şi durere. Dumnezeu dă, Dumnezeu ia, El ştie, are un plan mai mare."

Întotdeauna am crezut că această capacitate a bunicii mele de a păstra pacea interioară în ciuda suferinţei a fost motivul pentru care a trăit atât de mult. Trebuie să fi învăţat asta de la mama ei, care a trăit 112 ani!

A doua zicală a tatălui meu era: ***"Steaua care plânge cel mai mult, străluceşte cel mai tare." Se gândea la spiritul fiecărei persoane ca la o steluţă şi spiritul care vărsa lacrimi se curata, era mai strălucitor. Spiritul care trece prin durere şi suferinţă va atinge Nirvana, va atinge binele interior, pentru că astfel de spirite trec testul durerii şi dincolo de durere găsesc înţelepciunea şi trezirea sinelui prin conştientă.***

Suferinţa ne sileşte să pătrundem adânc în noi. Totuşi, cheia este să nu permiţi suferinţei să te facă mai amar şi mai cinic. Toate suferinţele sunt o invitaţie din partea lui Dumnezeu la evoluţie spirituală, la dezvoltarea conştientei de sine şi la atingerea unor

nivele mai profunde de percepție, la înțelegerea karmei tale.

În fiecare moment al vieții învățăm cum să ne vindecăm şi să ne eliberăm de karmă. Eliberarea de karmă este singura cale de a atinge eternitatea. Am ajuns cu adevărat să realizez ca tot ceea ce înțelegi este bucurie şi ceea ce nu înțelegi este suferință. Când suferim suntem siliți să fim introspectivi şi să învățăm din problemele noastre. Dobândim înțelepciune şi învățăm lecții.

Codul tău spiritual

Am învățat de la bunicul meu că singura cale de a-ți tămădui karma este prin cunoaştere, prin identificarea sau diagnosticarea propriei karme şi, pe urmă, prin efectuarea paşilor necesari pentru schimbarea ei. Primul pas în diagnosticarea karmei tale este accesarea codului, adică a nivelului de evoluție a sufletului tău.

Fiecare persoană are un cod în care sunt stocate toate informațiile şi în care sunt relevate nivelul individual de percepție şi nivelul de evoluție a sufletului. Unii oameni sunt mai evoluați decât ceilalți pentru că au avut mai multe vieți la dispoziție pentru a-şi rezolva karma sau pentru că au nivele mai puternice ale conştientei şi cunoaşterii de sine. Cu toții suntem familiarizați cu Darwinismul (teoria evoluției a lui Charles Darwin), ideea că noi ca specie lepădăm trăsăturile care nu ne servesc, care ne împiedică să supraviețuim. Nu doar corpurile noastre fizice sau nivelele noastre de inteligentă evoluează; şi sufletele noastre evoluează de-a lungul unei vieți şi de-a lungul mai multor vieți acumulate.

Să-ți accesezi codul spiritual înseamnă să intri în legătură cu înțelepciunea ta esențială, recunoscându-ți adevăratul sine. Este pătrunderea în existenta ta spirituală mai profundă. Cu toții avem o nevoie disperată de a afla cine suntem şi totuşi, prea des rămânem cu ochelari de cal, greşit călăuziți ori ignorând sinele nostru superior şi obținem ca rezultat o mare de confuzii. A-ți accesa codul înseamnă să-ți găseşti adevărata identitate. Când viața noastră este în conflict cu adevărata noastră natură, găsim suferință la fiecare cotitură. Artistul ferecat în trupul unui director executiv, cu timpul, se va autodistruge. **Numai când ne accesăm codul spiritual ne putem găsi calea înapoi şi putem rezolva conflictele karmice dureroase.**

În capitolul unu vă spuneam că noi, ca specie, ca societate, evoluăm de la "eu cred" spre "eu ştiu". Acest adevăr funcționează pentru noi nu doar ca specie, ci şi ca indivizi. Asta înseamnă că în loc să credem doar în divinul din noi, ajungem să cunoaştem divinul din noi. Mai degrabă decât să credem doar în potențialul nostru infinit, ajungem să ştim acest potențial infinit. **Când ne accesăm codul, ajungem să ne ştim adevăratul sine, ajungem să ştim multe alte lucruri despre viața noastră. Recunoaştem drumul vieților noastre, unde am fost în trecut, unde suntem în prezent şi unde putem merge în viitor. Ajungem să cunoaştem adevăratele noastre daruri, abilități şi talente. Ajungem să ştim de ce anumiți oameni există în viața noastră. Ajungem să ştim ce anume în viața noastră necesită îmbunătățiri sau se cere în continuare explorat. Ajungem să ne înțelegem mai bine trupurile şi sănătatea. Ajungem să ştim cât de mult am evoluat emoțional şi mental.**

Cu toate acestea, mulți dintre oamenii pe care îi întâlnesc se îndoiesc că ar putea

ajunge vreodată să ştie aceste lucruri despre ei înşişi şi, ca rezultat, fac o grămadă de greşeli în viaţă. Nu vă pot spune de câte ori aud: "Ce-mi pasă, oricum o să mor." Ce mod jalnic de a refuza responsabilitatea pentru propria ta viaţă şi propria fericire. Acesta este tipul de atitudine care îţi permite să faci greşeli care se vor acumula şi te vor hăitui în această viaţă şi în altele.

Mă întreb adesea de ce îşi fac oamenii asta? De ce nu acţionează la întregul lor potenţial şi nu se cunosc îndeajuns de bine pentru a face alegerile corecte? Cred că le este teamă "să ştie". Fireşte că cea mai mare frică a celor mai mulţi este cea de necunoscut si, tocmai de aceea, eu spun să ajungi să cunoşti necunoscutul, să ajungi într-un loc al cunoaşterii. Odată ce ai cunoaştere, nu mai ai de ce te teme.

Lucrul cu oamenii atâţia ani m-a ajutat să aflu că există căi foarte uşoare de a accesa adevărata identitate. ***Noi nu ne vedem pe noi înşine, nu suntem conştienţi de "cine suntem", nu ne putem vedea dinspre înlăuntru înspre afară şi să realizăm că imaginea pe care o vedem în oglindă este irelevantă. Ceea ce vedem în oglindă este insuficient pentru a însuma ceea ce suntem. Suntem adesea năuciţi de aparente, de ceea ce vedem la suprafaţă şi e nevoie de adevărata înţelepciune pentru a trece peste asta, atât în relaţia cu sine, cât şi cu alţii.***

Când văd oamenii pentru prima oară, pătrund în adevăratul lor sine. Le accesez codul pentru a vedea unde se află în evoluţia lor sufletească, cât de profund este nivelul lor de percepţie. Unii clarvăzători numesc asta o "citire", dar eu îi zic "accesarea codului" sau "decodarea informaţiei". Dacă "informaţia" ne este accesibilă, vom şti mereu ce trebuie să facem în continuare şi cu ce provocări ne vom confrunta. Dacă ştim cum să pătrundem în codul altuia, putem anticipa evenimentele şi tiparele comportamentale. Totuşi, codul este destul de sofisticat. Memoria informaţiei nu este "trează", subconştientul nu este mereu în legătură cu mintea conştientă. De aceea putem părea adeseori "adormiţi" în propria noastră viaţă. De asta facem lucruri fără a fi conştienţi sau atribuim lucrurile soartei, când de fapt noi am făcut o alegere în subconştient. Credem că soarta este ceva ce nu putem controla, că este ceva "dincolo" de noi, când de fapt este în noi.

Sunt două feluri de oameni: cei care cred în ceva şi scepticii. Există aceia care vor să ştie şi să înainteze şi cei care se agată de "vechi", care sunt blocaţi, care nu vor să ştie. Sunt mulţi sceptici care vin la mine şi pe care îi recunosc imediat. Nu vor să se vadă pe ei înşişi şi nici nu vor ca altcineva să-i vadă. Cred că le este frică. Sunt nefericiţi şi au fost nefericiţi de-a lungul mai multor vieţi. Poate le e teamă să scoată tristeţea aceea la lumină; le este teamă să-şi înfrunte nefericirea şi propriul rol în această nefericire. Preferă să perceapă lumea din jurul lor prin lentile înguste, prin prisma propriei lor slăbiciuni, a propriilor emoţii, decât prin prisma adevărului. Văd însă şi oameni care sunt deschişi şi care intră pe uşă cu un zâmbet larg pe fată. Poate că suferă, poate că sunt confuzi, dar ei ştiu că nu ştiu şi sunt dornici şi nerăbdători să înveţe mai multe, şi asta fac.

Două seturi de legi

Am spus-o deja, există lumea fizicului, Lumea Vizibilă, lumea în care oamenii merg, şi există Lumea Invizibilă. Fiecare dintre aceste două lumi are propriul set de legi şi sunt cu totul diferite. ***Lumea Vizibilă operează la nivelul legilor omeneşti, iar Lumea Invizibilă operează la nivelul Legilor Universale.*** Eşti familiarizat deja cu legile omeneşti căci trăieşti cu ele chiar acum. Sunt limitative şi menite să controleze şi să îngrădească. Legile Universale, pe de altă parte, relevă o lume a infinitelor posibilităţi. Oamenii care înţeleg şi trăiesc după Legile Universale sunt mai evoluaţi spiritual.

Fiinţele umane au fost conştiente de asta de multe secole, iar poveştile şi miturile lor reflectă nevoia de a înţelege diferenţa dintre cele două nivele ale existentei, în Orient sunt multe povesti despre zei şi zeiţe şi nenumăratele lucruri pe care le fac pentru a atinge Nirvana, în Occident este povestea lui Adam şi a Evei şi a păcatului originar. Primul bărbat şi prima femeie trăiau într-un paradis terestru şi erau nemuritori. Acţiunea negativă a fost cea care i-a făcut să piardă paradisul şi să ajungă la suferinţă, în latină cuvântul "păcat" înseamnă deconectat. ***Păcatul este deconectarea dintre vizibil şi invizibil, separarea legilor omeneşti de Legile Universale. Când Iisus a spus: "Vreau să vă iau păcatele", asta însemna că el voia să re-creeze legătura dintre om şi divin.***

Dumnezeu a spus că lumea este în perfectă armonie şi pace, dar lumea în care trăim astăzi este oricum, numai în pace şi armonie nu. Nu este vina lui Dumnezeu, este vina omului. Am lăsat pacea şi armonia Legilor Universale în favoarea legilor noastre omeneşti care sunt conduse de ego-urile noastre şi de emoţiile noastre. Trebuie să trăim cunoscând faptul că dincolo de legea fizică există un alt element, există o inteligenţă divină. Menirea vieţilor noastre în lumea fizică este de a învăţa despre lumea spirituală şi de a dezvolta o comunicare constanta cu Dumnezeu prin gândurile, prin faptele şi prin cuvintele noastre şi de a ajunge să cunoaştem înţelepciunea spirituală mai înaltă a Lumii Invizibile. Totul este un efort de a repara deconectarea vizibilului de la invizibil.

Făcând tranziţia de la "eu cred" la "eu ştiu", vom fi capabili să rezolvăm problemele omenirii şi să dezvăluim lumina din întuneric. Chiar dacă am avansat tehnologic şi suntem avansaţi în lumea fizică suntem pierduţi în minte, în suflet, în lumea interioară. Ne-am îndepărtat tot mai tare de divin şi de aceea suntem atât de confuzi şi de nefericiţi. Energia negativă este contagioasă şi când o absorbim sau o creăm ne îndepărtează potenţialul pentru fericire şi ne înrăutăţeşte sănătatea. **Evoluţia este pace. Evoluţia este înţelegere şi înţelepciune.** Este să ştim cum să ne rezolvăm problemele, cum să avem armonie în relaţiile noastre, să ştim motivul pentru care suntem aici.

Evoluţia este schimbarea noastră în diferite forme, în funcţie de memoria pe care o creăm, în fiecare zi plănuieşti acţiuni conştiente. Gândurile negative, acţiunile negative şi emoţiile negative, izvorăsc din ego, şi trăitul în ego crează karmă negativă. Tot ceea ce faci se întoarce la tine. Din punct de vedere karmic această negativitate se va întoarce la tine pentru a te hăitui. Dacă creezi bine, te vei elibera de roata negativităţii, dar atâta timp cât gândurile, acţiunile şi emoţiile tale sunt negative, vei rămâne în întuneric.

O bătaie între două e-uri

Deconectarea dintre Lumea Vizibilă şi Lumea Invizibilă este o experienţă pe care o trăim cel mai intens în permanenta luptă dintre personalitatea noastră/ego şi adevăratul sine/suflet. Acest conflict apare în fiecare zi, dar trebuie să ducem munca necesară pentru a repara acesta ruptură.

Personalitatea ta se confuntă cu sufletul tău şi cu nivelul evoluţiei sufleteşti pe care l-ai atins. Cu cât eşti mai evoluat spiritual cu atât mai slab va fi conflictul dintre sufletul tău şi personalitatea ta. Când vei putea crea o punte între cele două aspecte ale tale vei fi mai împăcat şi mai fericit.

Trebuie să depui propria-ţi muncă pentru a descoperi cine eşti cu adevărat. Care sunt nevoile tale? Ce cauţi de fapt? De ce există persoana cutare în viaţa ta? Care este telul sufletului tău? Trebuie să realizezi că nimic din viaţa ta nu este întâmplător; totul se întâmplă pentru a te ajuta să-ţi găseşti sensul. Cu toţii avem atâta nevoie să aflăm cine suntem si, de obicei, ne bazăm pe opiniile celorlalţi în loc să mergem înainte cu ale noastre. Părem aproape incapabili să creăm o adevărată identitate de sine şi putem crea o cutremurătoare cantitate de confuzie drept rezultat

Atât de mulţi oameni nu ştiu cine sunt ori unde se află în vieţile lor, încât butonul lor de a lua decizii la timp este pe poziţia „închis". Atât de des a fi fericit în viaţă este o chestiune de „moment potrivit". De a apăsa pe buton la timp. Momentul potrivit este vital pentru ca anumite lucruri să se întâmple. O persoană cu un nivel de percepţie mai ridicat poate vedea ce trebuie făcut şi când, cum să facă lucrurile să se petreacă la tanc, când le este vremea.

Cu ceva ani în urmă, un top model renumit a venit să mă vadă pentru prima oară. O voi numi Angela. De cum s-a aşezat, i-am zis:

- Eşti gravidă.

S-a uitat la mine extrem de surprinsă şi mi-a zis:

- Nimeni nu ştie că sunt gravidă. Am aflat abia ieri. Nu înţeleg cum poţi şti chestia asta, dar oricum n-am de gând să păstrez copilul. Nu sunt măritată şi mi-ar nărui cariera.

M-am uitat la ea şi i-am zis:

- Ai venit la mine dintr-un motiv. Acest copil este un eveniment major, care îţi va schimba viaţa în bine. Vei păstra copilul, este parte din destinul tău.

Şapte luni mai târziu am văzut-o la televizor. Era gravidă şi vorbea despre cât de fericită era să aibă acest copil. Radia de fericire. De când a apărut copilul în viaţa ei a dobândit această strălucire şi acum are o căsnicie fericită. Ego-ul ei îi spunea că nu putea avea copilul, faptul că nu era măritată şi că era în vârful carierei sale de modeling o făcea să creadă că a face un copil era imposibil

Cu toţii avem aceste două elemente în fiinţa noastră. Ego-ul, personalitatea şi adevăr eu/sufletul. Trebuie să existe o puternică legătură şi comnicare între cele două elemente, în mod tipic ne vedem pe noi înşine într-un mod foarte limitat: la primul nivel, la nivelul ego-ului, al personalităţii. Nu ştim cum să creăm o punte între nivele în avantajul nostru.

Angela, a cărei frumuseţe era o parte atât de importantă a identităţii ei, la fel precum cariera sa, s-a simţit ameninţata de faptul că era gravidă. Ego-ul ei s-a simţit ameninţat.

Dar la nivelul sufletului său, ştia că voia acel copil. Când a venit la mine, voia să ştie care era următorul pas pe care trebuia să îl facă în viață. Mintea sa conştientă nu voia să recunoască faptul că maternitatea era următorul pas, dar mintea ei supraconştientă ştia mai bine. Există mereu un nivel mai înalt în tine cu care trebuie să intri în legătură înainte de a lua orice decizie în viață. Ego-ul Angelei a încercat să ia decizia cel dintâi, dar, în cele din urmă, Angela a luat decizia la nivelul sufletului.

Sufletul are alte nevoi, dincolo de cele ale ego-ului. El vrea să rezolve karma, să facă bine, să rezolve problemele pricinuite de ego. Sufletul poartă memoria şi viața spirituală; el poartă partea ta frumoasă. Sufletul nu are nevoie de bani şi de sex, sau de alte nevoi trupeşti. Când murim ne lepădăm de toate aceste nevoi şi ne transformăm în iubire pură. Şi iertăm şi cerem la rândul nostru iertare.

Când spun iertare, mă refer la aceasta într-un un sens mult mai larg decât cel cu care probabil te-ai obişnuit. A ierta este un cuvânt grecesc care înseamnă "a detaşa". Niciodată în viață nu trebuie să fim prea ataşați de ceva, de lucruri materiale, de oameni, nici chiar de idei. De orice te ataşezi prea tare, fie că este o persoană, o anume energie financiară, o carieră, o casă, un obiect, va deveni distructiv sau te va controla. Pierderea acestui lucru va ajunge insuportabilă şi, de obicei, când ajungi la acel punct, chiar îl pierzi. Această pierdere este una dintre cele mai mari ocazii care ți se oferă pentru a învăța şi a evolua.

Singurul ataşament pe care trebuie să îl avem este fată de Dumnezeu, pentru universul divin. Venim singuri în această lume şi plecăm singuri. Putem primi iubire şi ajutor de la alții, de la părinți, de la copii, de la sotie/sot, ori iubit, de la prieteni, dar în cele din urmă înțelepciunea, saltul spiritual şi evoluția sufletului vin din lăuntrul nostru.

Una dintre clientele mele, Jennifer, era singură de mult timp. Avea o relație proastă cu părinții, nu avea prieteni, avea doar doi câini care erau companionii ei permanenți şi singura ei relație. De câte ori venea la mine zicea: "Dacă vreodată câinii mei vor muri, voi muri şi eu." Simțea că acei câini erau singurele lucruri pe care le avea, şi singurele lucruri pentru care trăia.

Sunt o mare iubitoare de animale, şi am şi eu un câine adorabil şi o pisică. Două animale pe care le iubesc foarte mult, dar ştiam că Jennifer folosea câinii pentru a evita evoluția şi învățarea dezvoltării relațiilor cu alți oameni. I-am explicat una-întruna că trebuia să găsească o altă menire în viață; nu trebuia să fie atât de ataşată de câinii aceia, pentru că, în momentul în care ne ataşăm atât de profund de ceva sau de cineva, îl vom pierde.

Doi ani după ce începuse să vină la mine, unul din câini a murit de cancer, Jennifer a devenit isterică la aflarea diagnosticului şi mă implora să salvez viața câinelui. Am avut viziunea unui doctor în nordul stamlui New York care putea să o ajute şi, într-adevăr, l-a găsit, şi acel doctor a prelungit viața câinelui cu încă opțiuni. Dar, în final, câinele a murit. şi după trei zile, când a ajuns acasă a găsit şi al doilea câine mort. Era de neconsolat, isterică, furioasă şi incapabilă să înțeleagă cum s-a putut întâmpla aşa ceva. Si-a amintit ce i-am spus, că de orice ne ataşăm prea tare, vom pierde. A luat această criză şi tristețea ei ca pe o ocazie de a-şi examina viața, de a se găsi pe sine şi de a construi alte relații în ciuda celor suferite de la părinții ei. Putea foarte uşor să-şi îngăduie să se cufunde în disperarea ei, să fie plină de autocompătimire sau să devină

furioasă şi plină de fiere. Dar n-a făcut-o. Sub călăuzirea mea, şi cu Metoda Rezoluției Karmice, a ajuns să înțeleagă cum să împlinească nevoile sufletului său. A învățat iertarea şi detaşarea şi, cu timpul, s-a împăcat şi cu părinții.

Lecția lui Jennifer poate fi aplicată multor altor situații. Mulți oameni ajung atât de ataşați de munca lor ori de făcutul banilor, încât îi ignoră pe cei de lângă ei sau îi folosesc pentru a ocoli înfruntarea cu ei înşişi la un nivel mai profund. Când pierd respectiva slujbă sau când îşi pierd banii, sunt devastați şi au o criză de identitate. Fără aceste lucruri ei nu mai ştiu cine sunt! Pierderea lucrurilor fizice este grea, dar este o ocazie de a intra în legătură cu nevoile sufletului tău; de a trece dincolo de ego în partea ta mai bună.

Întodeauna vrem pe cineva sau ceva să ne salveze sau să fie acolo să ne mulțumească, dar pana la urmă noi toți trebuie să învățăm să accesăm sinele nostru mai profund şi să ne dezvoltăm propria putere spirituală.

Ego-ul şi sistemul emoțional

Există două motive puternice pentru care ne este atât de greu să ajungem să ne cunoaştem adevărata identiate - ego-ul şi emoțiile - şi acestea sunt rădăcinile majorității problemelor noastre. Odată ce părăseşti fizicul, nu vei mai avea emoții, nu vei mai avea ego; vei fi doar sufletul tău. Oamenii care mor şi trec în Lumea Invizibilă nu sunt furioşi, nu sunt amărâți, nu sunt trişti. Trăiesc într-o continuă stare de iubire; cer iertare pentru greşelile făcute în lumea fizică. Chiar şi sufletele care au fost rele în lumea fizică, trăiesc în această stare. Câtă vreme eşti aici şi ai probleme de ego şi emoții negative vei fi nefericit.

Sistemul emoțional

Fiecare experiență pe care ai avut-o reapare ca emoție pe timpul vieții şi această emoție se va manifesta iar şi iar în situații aparent fără nici o legătură între ele. Fiecare gând sau experiență negativă va reapărea ca emoție şi se va dezvolta într-un tipar comportamental. De foarte multe ori emoțiile noastre sunt rezultatul faptului că trebuie să ne confruntăm cu lucrurile de care ne temem. Dacă ne este frică de întuneric, frică de angajamente, frică de apă, frică de a fi descoperiți, dacă suntem confruntați cu asemenea situații ne vom exprima prin furie, gelozie, ură, învinuire şi frustrare. Uneori numim asta "apăsarea butoanelor noastre". Dacă eşti echilibrat, poți să îți controlezi emoțiile. Dacă eşti dezechilibrat emoțiile te vor controla şi vor defini pe "cine eşti tu".

Viata este un nesfârşit proces de a învăța cum să mânuieşti sistemul emoțional. Emoțiile noastre sunt modul de a ne proiecta lumea interioară în lumea exterioară. ***Dar dacă emoțiile noastre nu ne sunt sub control, ele pot trimite mesajul greşit către lumea exterioară şi ne pot masca adevăratul sine.***

Sistemul emoțional este un fenomen pur fizic; în lumea spiritului, în Lumea Invizibilă nu există emoții, există doar pace. E uşor să credem, în mod eronat, că emoțiile pe care le simțim sunt adevărata noastră identitate. Avem liber arbitru şi este la latitudinea noastră să înaintăm, să mergem spre perfecțiune sau să ne

oprim rămânând sclavi ai emoțiilor noastre.

Oamenii care sunt furioşi vor atrage şi mai multă furie; oamenii care sunt negativi vor atrage şi mai multă negativitate; karma este amplificată, iar ceea ce simți este ceea ce atragi. Oamenilor mai evoluați spiritual le este mai uşor cu sistemul emoțional. Sunt mai împăcați, nu devin atât de furioşi, atât de geloşi şi nu sunt atât de negativi.

Modul de a-ți rezolva emoțiile este să recunoşti că le ai, să realizezi de ce sunt şi să încerci să găseşti sursa emoției. Dacă eşti gelos pe o persoană şi negi asta, vei continua să fii gelos, contribuind la propria-ți nefericire. Din ziua în care recunoşti că eşti gelos, poți să te vindeci. Poți să admiți că ai o problemă cu gelozia, poți să examinezi motivul din spatele geloziei tale şi pe urmă, înarmat cu acest nivel mai profund de conştientă, poți să dezarmezi gelozia şi s-o laşi să se prăbuşească. Nu poți să spargi un tipar fără a înțelege că problema este în tine, la nivelul emoțiilor tale. Trebuie să recunoşti acest lucru şi apoi să laşi emoția să dispară. Pleacă de lângă ea, elibereaz-o; fă pace cu ea. Numai atunci karma este rezolvată.

Ego-ul

Oamenii care trăiesc conduşi de ego privesc viața în mod pragmatic şi încearcă să trăiască după legile omeneşti. Chiar dacă merg la biserică ori la sinagogă, fac asta mai mult de dragul tradiției, nu pentru că există în ei un motiv spiritual adevărat. Ei cred cu adevărat că viața nu e nimic mai mult decât existența în trup uman, ceea ce mie mi se pare extrem de trist şi îngrăditor. Nu-mi pot imagina trecerea prin viață având o asemenea vedere îngustă asupra existenței şi a scopului vieții, să nu văd niciodată nimic altceva decât ceea ce este aici, pe Pământ.

Ego-ul crede că existența fizică este tot ceea ce există, astfel că devine consumat de posesiuni, conturi bancare, case, parveniri, aparențe, statut social, nevoi sexuale şi fizice. Dacă nevoile ego-ului nu sunt satisfăcute, emoțiile năvălesc sălbatic. Am avut atâția clienți care spuneau: "De ce îmi face Dumnezeu asta tocmai mie?" sau "îl urăsc pe Dumnezeu pentru că nu mă ajută; El nu există." Ei nu realizează că ego-ul lor este cel care le cauzează problemele. Ar trebui să se întrebe: "De ce îmi face ego-ul asta?" sau "îmi urăsc ego-ul pentru că nu mă ajută."

Oamenii care trăiesc călăuziți de ego-ul lor privesc lumea în mod materialist, sunt sceptici, trăiesc foarte mult la nivelul solului şi zic că sunt "cu picioarele pe pământ". Spun că privesc lumea în mod pragmatic, că sunt "realişti", dar sunt mai puțin conectați cu sinele superior şi, ca urmare, sunt mai puțin evoluați, în aroganța lor se vor privi arareori cu sinceritate şi arareori vor cere iertare. Numai când vor trece printr-un eveniment traumatizant - moarte, boală, pierdere - vor vedea ceva dincolo de realitatea lor limitată, ca în cazul lui Jennifer. Este nevoie de un eveniment de viață dramatic ca ei să recunoască faptul că au un suflet, ca ei să accepte că percepția lor limitată este rădăcina karmei lor nefaste.

Nu-l voi uita niciodată pe Mark, un client a cărui gelozie îi stătea mereu în cale. Orice avea, nu era îndeajuns de bun. Altcineva avea mereu ceva mai bun. Când un coleg de serviciu era promovat, reacționa cu furie: "Eu am realizat ultimul mare cont, de ce a fost el promovat?" Când cel mai bun prieten al lui s-a îndrăgostit, a refuzat s-o admită pe

iubita acestuia şi n-a încercat să construiască o relaţie cu ea. În loc să se bucure că cel mai bun prieten al lui era nebun de fericire, n-a putut decât să se concentreze pe faptul că prietenul său nu mai avea atâta timp pentru el ca înainte. A anulat-o văintându-se: "A intrat în chestia asta doar pentru sex. Pur şi simplu a anulat-o pe prietena acestuia, văitându-se: şi acum eu îmi pierd cel mai bun prieten."

Mark nu putea înţelege că propria-i negativitate era rădăcina problemei sale; de asta nu fusese promovat şi de asta prietenul său se îndepărtase de el. Acesta negativitate devenise parte din cine era el; lumea începuse să-l perceapă la modul acesta. Era blocat într-un ciclu cu drum descendent, nesimtind niciodată că ar avea ceea ce voia şi devenise amarat, plin de fiere. A fost greu pentru Mark să înveţe că negativitatea atrage mai multă negativitate.

Ca şi Mark, noi toţi proiectăm dinspre lăuntru spre afară, în lumea fizică totul este o iluzie şi e la latitudinea noastră să decidem ce fel de iluzie să fie. Ego-ul şi sistemul emoţional sunt parte din această iluzie şi îţi vor pricinui mare durere dacă le îngădui să te controleze. ***Când începi să îţi accesezi codul spiritual începi să te conectezi la sufletul tău, astfel încât, văzând distincţia clară între personalitatea exterioară şi sufletul tău, este dureros la început. Dar asta îţi va îngădui să-ţi schimbi modul de viaţă, să trăieşti pornind de pe tărâmul sufletului. Pentru că ceea ce contează, în cele din urmă, nu este felul în care arătăm sau cât de mult putem acumula, ori bogăţia pe care am agonisit-o. Ceea ce contează este să accesezi libertatea şi pacea sufletului pe care eu o numesc înţelepciune, care se capătă prin conştientă de sine şi prin traiul călăuzit de Legile Universale.***

A trăi călăuzit de Legile Universale

Oamenii care şi-au accesat codul spiritual sunt mai evoluaţi, şi-au învăţat mai multe din lecţiile de viaţă, au mai multă înţelegere de sine şi nivele mai înalte de percepţie. Sunt mai înţelepţi, au un nivel de maturitate, de armonie şi de perfecţiune în gândirea şi acţiunile lor. Îşi trăiesc vieţile încercând să creeze pace; s-au reconectat la partea divină din ei şi trăiesc în acord cu ea. Aceşti oameni sunt conştienţi de Legile Universale, care ajută în creşterea spirituală şi care ajută spiritul să atingă Nirvana, nemurirea şi eliberarea de karmă.

Eu am aflat prima oară de Legile Universale de la bunicul meu şi ele sunt principiile ce stau la baza acestei cărţi şi a muncii mele. Sunt, într-un fel, un ghid ce ne arată cum să trăim. **Legile Universale sunt create să ne ajute să ne îndreptăm spre perfecţiune şi să ne conectăm la Inteligenta Universală. Dacă acţionezi în afara lor îţi vei crea dezechilibru şi suferinţă. Există multe Legi Universale, dar mă voi focaliza asupra acelora care cred că sunt mai importante.**

1. Legea Karmei: Aceasta este cea mai importantă lege. **Menirea acesteia este să te ajute să atingi armonia şi echilibrul în viaţă.** Prin intenţiile tale, gândurile, emoţiile, cuvintele şi faptele tale creezi karmă. Pentru a trăi în perfectă armonie trebuie să-ţi

rezolvi karmă. Trebuie să decizi tu însuți ce trebuie să înveți pentru a-ți rezolva karmă şi în ce stadiu e karma ta. Metoda Rezoluției Karmice din capitolul final al acestei cărți te va ajuta să începi această muncă.

2. Legea înțelepciunii: înțelepciunea este a şti ce ai puterea să schimbi şi ce nu. Este a folosi suferința ta ca pe o cale de a învăța despre tine însuți. Vei experimenta mai putină durere în viață, vei învăța lecțiile mult mai liniştit şi îți vei preveni şi rezolva problemele mai uşor, odată ce capeți înțelepciune. Cu înțelepciune şi răbdare orice problemă karmică poate fi rezolvată.

3. Legea Evoluției: Singura cale de a dobândi înțelepciune este evoluția spirituală. Cu toții trebuie să ne ridicăm deasupra emoțiilor şi a ego-ului nostru şi să evoluăm în direcția sufletului. De obicei, asta se obține prin multe greşeli şi eşecuri. Dacă nu înveți din greşelile tale, dacă nu te străduieşti să păstrezi direcția sufletului departe de ego şi emoții, vei trăi în întuneric şi suferință.

4. Legea Energiei Vibraționale: Suntem cu toții energie care este în continuă mişcare, iar spiritul, care trăieşte în noi ca energie, nu moare niciodată. **Nimic în univers nu e fix, totul este în permanentă transformare şi asta ne include şi pe noi cu viețile noastre cu tot.**

5. Legea Unității: Avem o conştiință şi o conştiență colectivă şi fiecare dintre noi ne influențăm unul de altul.**Suntem cu toții parte din marele întreg.**

6. Legea Iubirii: Suntem aici pentru a ne iubi unul pe altul nu pentru a ne urî, nu pentru a ucide. **Iubirea este răspunsul la orice întrebare, este cel mai important element al fiecărui proces de vindecare.** Oamenii au devenit extrem de confuzi în a şti ce este iubirea - dar nu există decât o singură iubire adevărată: iubirea necondiționată. **Cu iubirea necondiționată te vindeci pe tine şi îi vindeci şi pe ceilalți.**

7. Legea Abundenței: Universul a fost creat astfel încât fiecare să aibă tot ceea ce are nevoie. Din nenorocire, lăcomia a creat nevoi peste măsură şi a creat un dezechilibru în lume şi mulți oameni trăiesc într-un loc al neajunsurilor, departe de abundență. Cu toții am fost meniți să trăim într-o stare de abundență şi să ne bucurăm de tot ceea ce ne trebuie fără limite. **Abundența nu înseamnă numai a avea "lucruri", înseamnă a avea bucurie şi fericire şi a ajunge să ne cunoaştem pe noi înşine şi să ne savurăm viața.**

8.Legea Ordinii Divine: **Există o ordine divină în univers, un plan divin. Totul este plănuit şi este sub control divin, chiar dacă nu pare aşa întotdeauna.** Dacă trăim în ordinea divină, în loc să ne ghidăm după legile "fabricate" de oameni, vom trăi în abundenta divinului. Dumnezeu ştie mai bine; ceea ce poate părea o pierdere azi, va fi un câştig mâine, învață să spui atunci când lucrurile nu ies aşa cum ți-ai dorit: "Cedează şi lasă-l pe Dumnezeu", (un corespondent în limba română ar putea fi "Facă-se voia Ta Doamne, nu a mea"- n.t). Puneți-vă toată încrederea în ordinea divină.

9.Legea Recunoştinței: O parte importantă a evoluției noastre este să învățăm să fim recunoscători pentru tot ce avem, un lucru pe care cei mai mulți dintre noi nu-l facem. Nu lua orice ca şi cum ți s-ar cuveni. **Fii recunoscător pentru fiecare lucru minunat, mare sau mic, din viața ta.**

10.Legea Armoniei: **Universul este menit să fie în perfectă armonie şi pace.** Dacă

nu-l vedem în felul acesta şi simţim că universul este haotic, dacă nu-i recunoaştem perfecţiunea, suntem obligaţi să trăim într-o stare de frică şi să cauzăm marele haos pe care minţile noastre l-au creat. **A respecta armonia înnăscută a universului înseamnă să trăieşti călăuzit de Legile Universale; înseamnă să nu ucizi, să nu minţi, să nu urăşti, să nu furi, înseamnă să trăieşti pe un tărâm al iubirii şi al divinului.**

11. **Legea Manifestării**: **Tot ceea ce gândeşti se manifestă în realitate.** Cu 300 de ani în urmă filosoful Descartes spunea: "Gândesc, deci exist". Felul în care gândim crează realitatea noastră. Gândurile se transformă în fapte, iar faptele noastre devin ceea ce suntem.

12. **Legea Detaşării**: Suntem aici, pe Pământ, pentru o perioadă limitată de timp, aşa că nu ar trebui să ne ataşăm prea mult de nici un lucru material sau de o persoană fizică. Ataşamentul puternic crează un dezechilibru energetic şi vei trăi după egoul sau emoţiile tale. **Singura cale de a rămâne în echilibru este a fi în perfectă legătură cu divinul.**

13. **Legea atitudinii**: Chiar dacă nu poţi controla tot ce ţi se întâmplă, poţi controla reacţia ta, poţi controla atitudinea ta. Nimic nu te poate răni mai tare decât propria-ţi atitudine negativă. **Felul în care te tratezi pe tine şi îi tratezi pe ceilalţi, precum şi situaţiile din viaţa ta crează karmă.**

14. **Legea acceptării**: **Orice lucru căruia îi opui rezistentă te face să suferi.** Să opui rezistentă înseamnă frică; acceptarea este armonie, **Nu încerca să schimbi ceea ce nu poţi.** Căci, adesea, la ce te opui, aceea devii.

15. **Legea Dualităţii**: Există două forte care lucrează în univers, yin şi yang, energia masculină şi feminină, şi avem nevoie de ambele pentru a trăi în armonie. Există, de asemenea, bine şi rău, armonie şi haos - există mereu o tensiune a opuselor. **Cheia este să nu laşi tensiunea să devină distructivă, să nu permiti forţelor şi tensiunilor negative să-ţi rupă echilibrul.**

16. **Legea Trinităţii**: **Fiecare dintre noi suntem zămisliţi din trei elemente: trupul, mintea şi spiritul. Trupul este controlat de ego; mintea este controlată de intelect; şi spiritul este controlat de suflet. Piramida este un exemplu al legii trinităţii. Are trei vârfuri şi este simbolul stabilităţii. Cele trei părţi ale trinităţii trebuie să lucreze la unison şi în armonie.**

17. **Legea Atracţiei**: **Ceea ce eşti, aceea vei atrage către tine.** Dacă eşti negativ, ca Mark, vei atrage mai multă negativitate. Dacă te temi de ceva, acel ceva va apărea în viaţa ta, aşa că, trebuie să-ţi elimini teama. Lecţiile pe care trebuie să le înveţi ţi se vor înfăţişa, le vei atrage. **Calea de a atrage binele este să fii bun. Calea de a atrage iubire, este să fii iubire.**

18. **Legea Divinităţii**: **Fiecare dintre noi avem divinitatea înăuntrul nostru. Când devenim conştienţi de faptul că suntem divini, putem începe să acţionăm într-un fel care să reflecte această divinitate.**

19. **Legea Ciclurilor**: **Toate vieţile noastre sunt alcătuite din diferite cicluri.** Când ai parcurs un ciclu, va începe altul. Un ciclu durează îndeobşte între 9 şi 12 ani, şi există 4 sau 5 cicluri majore în viaţa fiecăruia. Fii conştient unde te afli, în care ciclu. Evenimente

majore ca mariajul, moartea unui părinte, naşterea unui copil sunt părți ale ciclurilor şi crează momente de cotitură întru ajutorarea ta pentru a atinge un nou nivel de conştientă.

20. **Legea Destinului**: **Destinul este ceea ce îți este menit să experimentezi aici**; este suma experiențelor de viață şi a lecțiilor pe care le înveți de-a lungul drumului tău. Fiecare dintre noi are destinul său şi trebuie să şi-l îndeplinească.

21. **Legea Dharmei**: în hinduism şi budism se foloseşte cuvântul "dharma" pentru ordinea fundamentală a tuturor lucrurilor. Nu înseamnă nimic mai mult decât faptul că individul trebuie să se comporte în acord cu Legile Universale, cu ordinea divină. **Aceasta este misiunea noastră fundamentală, să ne aliniem cu divinul. Dharma şi karma lucrează mână în mână. Karma noastră va fi determinată în funcție de măsura în care trăim în concordanță cu dharma.**

Câți dintre noi trăim în fiecare zi astfel încât gândurile şi acțiunile noastre să reflecte purele intenții ale sufletelor noastre? Dumnezeu ştie, şi vreau să spun, Dumnezeu chiar ştie, că nici unul dintre noi nu e perfect. Totuşi, perfecțiunea există în Lumea Invizibilă şi este menirea sufletelor noastre să se străduiască întru acea perfecțiune.

Când trăim strict după legile omeneşti, suferim. Când trăim călăuziți de Legile Universale ne videcăm karma. În Partea a II-a voi explora căi de rezolvare a karmei în trei sectoare importante ale vieții: relațiile noastre, sănătatea noastră şi împlinirea menirii noastre în viață.

Partea II

A trăi în lumea Vizibilă:

O rețea de infinite posibilități

Capitolul 5:

Crearea de relații karmice

Aproape fiecare persoană care vine la mine este în căutare de informații care să o ajute în înțelegerea vieții sale amoroase. Pentru foarte mulți oameni este extrem de dificil să găsească persoana potrivită, adică cineva pe care să-l/o poată iubi necondiționat, căruia/căreia să-i dea iubire în schimb şi să-i facă să se simtă împliniți şi întregi.

De fiecare dată când fac "citiri" private sau conduc seminarii sunt mereu întrebată: "O să am curând o relație?", "Persoana cu care mă întâlnesc este cea potrivită?", "De ce ajung mereu la acelaşi tip de persoană?" sau "De ce n-o scot la capăt cu nici o relație?"

Niciunde în viața noastră nu sunt testate mai abitir ego-ul şi sistemul nostru emoțional ca în relațiile cu alți oameni. Capacitatea noastră de a dărui şi de a primi iubire este crucială pentru vindecare şi pentru creşterea spirituală; fie că se întâmplă împreună cu soțul/soția, iubitul, părintele, copilul sau cu un prieten, găsim că este atât de dificil de realizat ! Unele dintre relațiile noastre sunt "pe aceeaşi lungime de undă" karmic vorbind, altele nu. Unele merg şi altele sunt extrem de dificile. De ce este aşa şi cum putem atrage relații mai armonioase?

Uneori oamenii cred că s-au găsit unii pe alții şi sunt extaziant de fericiți. Totul este perfect. Şi, după un an sau doi, încep să se confrunte cu dificultăți şi se simt dezamăgiți. Simt că au fost înşelați. Credeau că şi-au găsit iubitul/iubita, dar descoperă că acesta/aceasta nu era cum credeau ei că este şi că nu era în stare să se ridice la nivelul aşteptărilor lor. Asta se întâmplă atât de des; văd asta tot timpul şi, de obicei, în asemenea momente cruciale, oamenii decid să rupă relația sau să divorțeze.

Atât de multe dintre aceste dureri pot fi alinate dacă pur şi simplu ne autoexaminăm, ne examinăm aşteptările, ceea ce vrem la un partener, înainte să lăsăm emoțiile să preia totul, să ne ducă cu valul şi să decidă căsătoria. De exemplu, o clientă a mea, Daphne, a venit prima oară la mine când abia trecuse de 30 de ani. Era înaltă, subțire, cu păr bălai şi lung, cu o slujbă de prestigiu, plătită pe măsură, cu un nemaipomenit simț al umorului şi cu o minte ageră. Toata viața bărbații au roit în jurul ei şi, cât timp a avut relații în mod regulat, nu i-a păsat cu adevărat de nici unul dintre cei cu care se întâlnea, rămânând cinică în ceea ce priveşte mariajul şi relațiile, cel puțin la suprafață.

Ceea ce Daphne nu spunea în mod obişnuit celorlalți era că tatăl ei era alcoolic şi, chiar dacă el n-a abuzat de ea din punct de vedere fizic, era absent din punct de vedere emoțional Era un om de succes, mergea la serviciu zi de zi, fiind susținătorul financiar al

familiei, dar, cu cât Daphne creştea, ea nu primea iubirea şi aprecierea după care tânjea disperată. Aşa că, s-a concentrat asupra felului în care arăta, şi-a dezvoltat inteligenţa şi şi-a creat o reputaţie de fată amuzantă şi iubitoare de petreceri pentru a atrage atenţia altor bărbaţi. A devenit ca un "premiu" pentru mulţi bărbaţi care-i căutau atenţia, dar nu s-a simţit niciodată cu adevărat iubită pentru ea însăşi.

Prima oară a venit la mine ca să afle când avea să se mărite. Multe din fetele din aceeaşi generaţie se căsătoreau, aşa că, în taină, ea începuse să se panicheze, gândindu-se că, dacă mai înainta în vârstă, n-o să mai fie capabilă să găsească "un bărbat arătos şi bănos." Simţea că se apropie cu paşi repezi de "data de expirare."

Într-o seară, la o petrecere, l-a întâlnit pe Brad, un bărbat înalt şi frumos, licenţiat al unei prestigioase şcoli, care s-ar fi potrivit aşteptărilor ei. La prima întâlnire el i-a spus: "Tu vei fi soţia mea" şi ea s-a simţit vrăjită, în sfârşit, găsise un bărbat care avea toate calităţile pe care ea credea că le voia la un bărbat. Astfel că, atunci când Brad a început să să-i spună lucruri negative despre loialitatea prietenelor ei şi despre comportamentul lor, nu i-a pus nici o întrebare, ba, mai mult, a oprit orice formă de socializare cu prietenele ei. A început să-şi petreacă tot timpul cu el, lăsându-si la o parte celelalte interese si, într-un an era măritată cu el

Tot timpul cât au făcut pregătirile pentru nuntă a fost nemaipomenit de fericită, dar lucrurile au început să meargă rău imediat ce au plecat în luna de miere. Acum, că îi era soţie, Brad nu mai voia ca Daphne să plece undeva fără el, şi nu mai voia ca alţi bărbaţi să o privească. Devenise incredibil de gelos şi au început să se certe. Din nefericire renunţase la cei mai mulţi dintre prietenii ei, aşa că nu mai avea la cine să se întoarcă, acum că gelozia lui Brad devenise din ce în ce mai pronunţată. La rândul său, a devenit şi ea la fel de geloasă, geloasă pentru orice moment petrecut de el departe de ea. Nu-şi mai îngăduiau unul altuia momente petrecute separat, dar în tot timpul petrecut împreună se certau întruna acuzându-se unul pe altul de infidelităţi închipuite şi de comportament neiubitor, în sase lui s-au separat, într-un an au divorţat şi toate visele lui Daphne s-au spulberat.

Din cauza fricilor şi a aşteptărilor neanalizate, Daphne n-a fost în stare să citească semnele pe care Brad le-a trimis despre gelozia şi despre nesiguranţa sa. În plus, ea nu-si rezolvase karma cu tatăl ei, deci nu era pregătită pentru o relaţie adevărată. Nici unul dintre ei nu era destul de evoluat pentru a avea o relaţie matură ori pentru a trezi ce era mai bun în celălalt, ori pentru a trece dincolo de superficial şi a lăsa adevărata iubire să se dezvolte.

Pentru a crea o relaţie stabilă trebuie să muncim din greu ca să rezolvăm karma, pentru că, într-o relaţie intimă, mai mult ca oricând, toată karma noastră din trecut, toate problemele, se vor întoarce şi ne vor hăitui: problemele cu părinţii noştri, frustrările privind cariera, cele mai adânci frici şi aşteptări, durerea pricinuită de relaţii anterioare. Dacă n-am rezolvat aceste aspecte înainte de a începe o nouă relaţie, ele vor reapărea pur şi simplu, se vor acumula şi, cel mai posibil, vor distruge relaţia.

Povestea mea de dragoste

În viața mea, bunicul mi-a oferit o nemaipomenită călăuzire, aşa că, atunci când l-am întâlnit prima oară pe bărbatul care este acum soțul meu, eram pregătită. Bunicul îmi spusese mereu că voi veni în S.U.A şi că voi întâlni un bărbat cu mustață al cărui nume începe cu V, aceeaşi inițială ca a tatălui meu, Victor, şi că ne vom căsători imediat şi că voi rămâne cu el în S.U.A. Am avut, de asemenea, alte semne şi sincronicitãti de-a lungul drumului care m-au ajutat să-l recunosc pe soțul meu când l-am întâlnit prima oară.

În 1983, am venit în State pentru un concert şi, un bărbat care mă auzise cântând, m-a sunat şi m-a întrebat dacă vreau să cânt în restaurantul lui. Am spus "Sigur, vin să mă întâlnesc cu tine" şi, când am ajuns la restaurant, un bărbat frumos şi cu mustață s-a arătat şi s-a prezentat ca fiind Virgil. M-am speriat pentru că ştiam că era bărbatul de care îmi spusese bunicul meu!

Când ne-am întâlnit, am simțit amândoi că ne cunoşteam extrem de bine, am avut amândoi senzația de "deja vu". Chiar dacă ne vedeam pentru prima oară, amândoi am simțit ca ne ştiam dinainte. Karmic, amândoi am ştiut că e adevărat, M-a cerut în căsătorie la trei săptămâni după ce ne-am cunoscut si, de atunci, suntem căsătoriți. Ne eram familiari unul altuia, eram fiecare parte a memoriei celuilalt. A fost o atracție şi o legătură instantanee. Nu era prima oară când mă îndrăgosteam. Cu ani în urmă, mă îndrăgostisem de un producător din România, dar de data asta ştiam că era dragostea aceea.

Auziți des vorbindu-se despre dragoste la prima vedere sau despre oameni care se întâlnesc şi se recunosc unul pe celălalt si, chiar dacă pare incredibil, se întâmplă. Trebuie să învățăm să ne în credem în "ceea ce ştim". De asemenea, trebuie să recunoaştem că este ceva în noi care ne spune dacă este sau nu persoana potrivită. şi putem face asta numai dacă am lucrat deja asupra accesării codului nostru. Nu vă veți găsi niciodată sufletul pereche dacă nu-l/o puteți recunoaşte.

A-ți găsi sufletul pereche

Înainte să poți găsi un suflet pereche, ar trebui să înțelegi ce este cu adevărat un suflet pereche. Cum am descris înainte, toată viața e un cerc şi energia curge şi se transformă în acest cerc. Tema cercului este adevărata şi în relațiile noastre. Fiecare suntem o jumătate de sferă şi singura cale de a completa sfera este printr-o altă persoană. Sunt sigură că ai auzit fraza: "El/Ea este jumătatea mea." Suntem fiecare jumătatea unui întreg şi sufletul nostru pereche este jumătatea cealaltă care ne este destinată. Pentru a te simți împlinit şi viu, pentru a învăța unele dintre lecțiile karmice, trebuie să ai o relație cu o altă persoană care se potriveşte exact cu cercul tău, care are acelaşi nivel al energiei karmice şi care ajută energia să curgă prin tine. Energia celor două jumătăți se împreunează şi are mai mult spațiu să curgă; energia trece de la unul la altul fluxurile ei se împletesc şi fiecăruia dintre voi ii este dată ocazia să evolueze şi să crească.

Să-ți găseşti un suflet pereche poate fi un proces îndelungat. Unii oameni o fac la o vârstă fragedă, dar, pentru alții, poate să dureze o viața. Un suflet pereche este cineva față de care dezvolți o puternică afinitate pentru că împărtăşiți aceeaşi menire în viață.

Un suflet pereche este cineva complementar ţie şi viceversa. Ele sunt reflecţia lucrurilor pe care trebuie să le înveţi, a lucrurilor care lipsesc din tine. Sufletele pereche sunt karmic acordate la aceeaşi frecvenţă. In fiecare dintre noi sunt plusuri şi minusuri care există în sufletul nostru (energia noastră pozitivă şi calităţile ei, energia noastră negativă şi calităţile ei). Un suflet pereche completează şi echilibrează energia care îţi lipseşte şi tu faci acelaşi lucru pentru el/ea.

Cum am mai explicat, înainte să-ţi poţi găsi un suflet pereche, trebuie să munceşti pentru a te cunoaşte mai bine pe tine însuţi. Trebuie să-ţi identifici drumul în viaţă, să afli cine eşti cu adevărat, să vezi binele şi răul din tine cu sinceritate şi să ştii care-ţi sunt ţelurile şi necesităţile.

Chiar din momentul în care întâlnim pe cineva, în interiorul nostru apare, de obicei, o mică voce care ne spune dacă persoana e cineva în care putem să ne încredem, cu care să ne simţim în siguranţă şi cu care să ne conectăm, să inter-relaţionăm. Din păcate, când e vorba despre iubire romantică, vocea chimiei noastre trupeşti sau emoţiile sunt mai zgomotoase şi mai urgente şi pot îneca vocea noastră interioară. Dacă vrei într-adevăr să-ţi găseşti sufletul pereche, trebuie să înveţi să-ţi auzi vocea interioară şi să asculţi mesajele pe care ţi le transmite, în loc să laşi emoţiile şi ego-ul să se pună în cale.

Ego-ul şi emoţiile intervin concentrându-se pe lucrurile greşite ca în cazul lui Daphne. Ea s-a gândit că e vorba despre "dragoste adevărată". E ca şi cum te-ai gândi că atracţia fizică faţă de cineva, felul în care arată, banii lui/ei sau ceea ce "poate face el/ea pentru tine" este iubire adevărată. Aceste beneficii externe te pot tenta să te implici într-o relaţie cu cineva care, dincolo de toate atracţiile exterioare, nu este ceea ce ai nevoie din punct de vedere karmic.

Una dintre cele mai mari probleme în relaţiile de azi este că oamenii lasă aceşti factori externi irelevanţi să le călăuzească viaţa romantică şi alegerea unui partener şi nu vocea lor interioară. Dar n-ar trebui niciodată să vă căsătoriţi sau să vă daţi întâlnire cu succesul cuiva. N-ar trebui niciodată să vă căsătoriţi sau să vă daţi întâlnire cu banii cuiva. N-ar trebui niciodată să vă căsătoriţi sau să vă daţi întâlnire bazându-vă pe chimia sexuală ori fizică. N-ar trebui niciodată să vă căsătoriţi sau să vă daţi întâlnire cu familia cuiva. N-ar trebui niciodată să vă căsătoriţi sau să vă daţi întâlnire cu trecutul cuiva. N-ar trebui niciodată să vă căsătoriţi sau să vă daţi întâlnire cu cineva, bazându-vă numai pe cum arată.

Joanna este un bun exemplu. Când am întâlnit-o, era o femeie de 26 de ani care lucra într-un restaurant şi se străduia să termine cu întâlnirile fără finalitate. Nu mult timp după ce a venit la mine, a întâlnit un bărbat bogat cu câţiva ani mai în vârstă ca ea. A ajutat-o să-şi plătească facturile, a dus-o la cumpărături cheltuind cu generozitate şi chiar a dus-o la Paris, la Concorde, pentru un weekend prelungit. Nici un bărbat nu o mai tratase vreodată atât de bine. Era îndrăgostită până peste cap de el şi era convinsă că el era sufletul ei pereche pe care îl aştepta. Am simţit că se înşela şi i-am spus asta, dar avea să afle ea însăşi în curând acest lucru.

După câteva luni de la prima lor întâlnire, el avea să-i mărturisească faptul că era însurat, că soţia lui era gravidă şi că nu se vor mai putea vedea. Ea a fost şocată şi răvăşită, dar ar fi putut evita mult din durerea asta, dacă şi-ar fi ascultat vocea interioară

care-i spunea că era sedusă de banii lui, nu de el. Sinele ei evoluat a ştiut mereu acest lucru, dar ea nu i-a dat atenţie. Ba mai mult, temerile ei în legătură cu situaţia sa financiară instabilă au împiedicat-o să vadă evidentele "becuri roşii" aprinse în acesta relaţie pe care nu a privit-o mai în profunzime. S-a lăsat dusă de val din cauză că voia cu disperare ca aceasta să fie relaţia cea adevărată.

Pe de altă parte, factorii externi vă pot de asemenea împiedica să continuaţi o relaţie cu cineva care, aparent, nu se potriveşte cu idealul vostru în ceea ce priveşte "atractivitatea", dar, ar putea fi, până la urmă, adevăratul vostru suflet pereche. De exemplu, bărbaţi şi femei deopotrivă au venit la mine prezentându-mi o întreagă listă de "rufe de spălat" legată de ceea ce doreau de la un suflet pereche, dar calităţile care se regăseau în această listă m-au îngrijorat. Nu voiau să-şi dea întâlnire sau să se căsătorească cu cineva care nu câştiga o anumită sumă de bani, care nu se îmbrăca bine, care nu crescuse într-o zonă bună a oraşului, cu cineva de o religie diferita, cu cineva divorţat, cu cineva care avea copii dintr-o relaţie anterioară, cu cineva mai tânăr ori mai bătrân de o anumită vârstă... Înţelegeţi. Lista cu "nu-uri" poate continua la nesfârşit. Nu se prezintă la mine cu cererile astea pe o hârtie, dar de îndată ce le investighez tipurile de relaţii şi aud mai multe despre cei cu care s-au întâlnit sau cu care s-au căsătorit, îmi devine clar faptul că percepţia lor despre sufletul pereche este extrem de limitată.

De exemplu, clienta mea Rachel, nu a înţeles de ce nu a găsit bărbatul perfect pentru măritiş. Trecuse prin 2-3 "întâlniri oarbe" în fiecare săptămână, timp de aproape doi ani şi, chiar şi numai conform regulii probabilităţilor, simţea că ar fi trebuit să-l întâlnească pe cel potrivit ei. Simţea că i-a întâlnit pe toţi cei "eligibili" din oraş şi se temea că, în curând va rămâne fără pretendenţi. Aceste întâlniri îi erau aranjate, de regulă, de prietenii ei sau de membrii familiei şi constau în prezentarea bărbaţilor "potriviţi" ei. Pentru familia şi prietenii ei, "potrivit" însemna cu câţiva ani mai în vârstă, bine aşezat, cu o carieră promiţătoare şi cu un venit bun, de aceeaşi confesiune şi absolvent al unei şcoli bune. Femeia asta era atractivă, inteligentă şi avea o slujbă interesantă, dar rareori i-a fost dat să ajungă la o a treia întâlnire şi se plângea că n-a simţit niciodată o "scânteie".

Într-un weekend s-a dus la o petrecere în apartamentul unui coleg de muncă, cu o mulţime de oameni cu care de obicei nu avea nici o legătură. La petrecerea asta a întâlnit un bărbat pe care l-a descris ca fiind extrem de drăguţ, isteţ şi fermecător şi imediat a simţit că are legătură cu el. De fapt, îşi petrecură cea mai mare parte din timpul petrecerii pe o canapea spunându-şi poveşti personale şi formând o legătură strânsă. Problema, aşa cum o vedea ea, era că el era cu doi ani mai tânăr şi avea un trecut foarte diferit. Ba chiar avea părul lung, ceea ce ei i se păruse sexi, dar în acelaşi timp îi părea că asta arăta faptul că era "iresponsabil". S-a întâlnit cu el timp de trei luni şi, deşi nu se mai simţise niciodată atât de legată de cineva, a întrerupt relaţia "înainte de a deveni ceva prea serios", pentru că simţea că "nu e bun de căsătorie". A continuat cu "întâlnirile oarbe" care nu duceau nicăieri şi nu înţelegea de ce era într-o stare atât de deplorabilă.

Rachel era atât de concentrată pe factorii externi, pe a căuta un partener venit de pe tărâmul ego-ului, încât, a-tunci când a întâlnit pe cineva cu care era de fapt conectată la nivel sufletesc, nu l-a putut recunoaşte, ba chiar mai rău, i s-a opus pentru că nu împlinea aşteptările ego-ului.

Deci, cum identifici care persoană este cea mai bună pentru tine sau cum o recunoşti atunci când eşti în căutarea ei? Atât de mulți dintre noi caută iubirea pe tărâmul ego-ului în loc s-o caute pe tărâmul adevăratului sine ori al sufletului. Cum ştim ce vrea sinele nostru adevărat? Următorul exercițiu vă poate ajuta să clarificați acest lucru.

Să îți găseşti iubitul/a visurilor tale:

Meditația de invocare a sufletului pereche ideal

Acest exercițiu este mai eficient când este făcut în scris. Găseşte-ți timp să fii singur, într-un loc liniştit şi confortabil, unde nu poți fi întrerupt şi meditează la următoarele chestiuni. E bine ca mai întâi să te obişnuieşti cu trecerea prin Metoda Rezoluției Karmice înainte de a face acest exercițiu, pentru că, a-ți cunoaşte propria karmă şi adevărata identitate reprezintă primul pas în căutarea şi găsirea unui suflet pereche.

1.*Caută în mintea ta conştientă realitatea exterioară sau fizică a partenerului ideal. Recunoaşte calitățile externe de care eşti atras şi notează-le într-un jurnal. Fiecare dintre noi are un ideal în minte şi va fi mereu atras de el*

2.*Notează-ți cum ai dori să fii tratat de această persoană şi cum ai dori, în schimb să o tratezi. Examinează necesitățile sufletului tău şi fă o listă a calităților care ar satisface adevăratul tău sine.*

3.*Acum fă o listă a relațiilor tale trecute, mergi mai departe şi ordonează-le după nume. Poți avea o listă scurtă sau una lungă, mai multe relații scurte sau doar una lungă. Acest exercițiu va stimula memoria ta şi va crea, probabil, multe sentimente diverse în tine, unele dureroase, unele triste, unele fericite şi dulci. Mergi înainte şi îngăduie-ți să experimentezi acele emoții pentru scurt timp, dar nu te cufunda în ele; lasă-le să treacă. Acum priveşte la acele relații în mod obiectiv şi recunoaşte ce nu a mers în fiecare dintre ele, de ce relația nu a durat, în timp ce scrii, fii atent la fricile tale, la nesiguranțele tale, la slăbiciunile tale şi la emoțiile tale - fie că sunt furie, gelozie sau pizmă - care ți s-au pus în cale.*

4.*Acum priveşte la lucrurile comune din aceste relații şi fii conştient de ceea ce atragi. Cât de acordate au fost aceste relații cu lista de mai sus a calităților pe care le voiai? Discrepanța ar putea fi relevantă. Poate că acele calități externe, ce țin de ego, pe care le vrei şi calitățile "de suflet", pe care sinele tău adevărat le doreşte, au fost în conflict. Reevaluează-ți lista de calități şi gândeşte-te ce e cu adevărat important pentru tine. Nevoile sufletului sunt mult mai importante decât cele ale ego-ului. De asta căutăm un "suflet pereche", nu un "ego pereche"*

5. Acum alcătuieşte în mintea ta o viziune a sufletului pereche ideal, bazându-te pe aceste calități. Permite-i acestei viziuni să devină clară în mintea ta. A alcătui o imagine a persoanei ideale este primul pas întru găsirea ei. Realitatea e creată întâi de mintea subconştientă, apoi imaginea este transmisă mintii conştiente. Odată ce mintea a creat imaginea, fiecare acțiune a ta o va transforma în realitate. Astfel îl/o vei recunoaşte, atunci când îți vei vedea sufletul pereche.

6. Deschide-ți inima şi sufletul întru iubire necondiționată ca să fii gata când sufletul tău pereche o să apară.

Ce te blochează?

Dacă vrei să fii într-o relație, dar constați că ești tot singur sau, dacă ești într-o relație dar tot nu simți că ai găsit iubirea vieții tale, s-ar putea ca încă să existe emoții şi amintiri negative care te hăituiesc şi te împiedică să-ți găseşti sau să te conectezi cu sufletul tău pereche.

Ca să poți proiecta pe altcineva în viața ta trebuie să fii conştient de emoțiile şi experiențele tale negative şi de tiparele cuibărite în subconştientul tău şi să le elimini. Unii oameni pot rămâne fixați în amintiri şi emoții negative şi 5, 10, 15 sau chiar 40 de ani, asta împiedicându-i să-şi găsească iubirea şi fericirea adevărată. Să devii conştient de amintirile tale negative îți permite să scapi de vibrațiile negative care te împiedică să iubeşti.

Când vine vorba de iubire, odată ce faci o greşeală din prima, aceasta se va repeta iar şi iar. De exemplu s-ar putea să alegi o persoană care te înşeală sau care bea prea mult, care e abuzivă sau necomunicativă. Văd asta mereu la oamenii cu care lucrez. 99% din femeile pe care le văd nu ştiu care este persoana potrivită şi continuă să îi aleagă pe cei "greşiți", de obicei cu acelaşi dezastruos rezultat. Ele întreabă: "Am 50 de ani! De ce am divorțat de trei ori şi sunt singură?" Cu cât mai multă karmă rea atragi, cu atât mai multă povară ai, cu cât mai multe greşeli faci, cu atât mai mult vei fi blocat într-un tipar şi nu-ți vei putea găsi calea de scăpare.

De exemplu, o clientă, Marlo, este o femeie minunată trecută de 40 de ani, care a venit la mine cu inima frântă după relația cu John. S-a prezentat cu un refren foarte familiar; "Când voi găsi adevărata iubire? Nu mai pot continua aşa..." se tânguia ea. Trăise cinci ani cu John şi fusese mai fericită cu el decât fusese cu oricare alt bărbat, iar acum căuta în mod constant dovezi ale infidelității lui, îmbolnăvită de nesiguranță şi gelozie. Suspiciunile ei au devenit o autoîmplinită profeție când a descoperit că el fusese cu o femeie în timpul unei călătorii de afaceri. Răvăşită, i s-a înfățişat în lacrimi numai pentru a auzi că suspiciunea şi gelozia ei constante l-au împins în brațele altei femei.

De unde veneau semințele urii de sine şi ale nesiguranței în capul lui Marlo? Am condus-o prin cele cinci chei ale vindecării şi am făcut-o să practice Metoda Rezoluției Karmice. După un timp a ajuns să recunoască un tipar ce se formase încă de pe vremea când era mică. Fiecare bărbat, începând cu tatăl ei, a abandonat-o, a tratat-o urât. Ajunsese să se aştepte la acest tip de comportament din partea bărbaților şi, în consecință, cei mai mulți dintre bărbații din viața ei au fost infideli sau de neîncredere.

În schimb, John era diferit şi îi era cu adevărat loial lui Marlo, dar ea aştepta trădarea, aşa că, autoprofeția s-a îndeplinit. Odată ce a fost capabilă să privească dincolo de linia timpului în viața sa şi să recunoască tiparul, a fost capabilă să rupă ciclul Si-a îmbunătățit respectul de sine, a crezut că merită iubire şi fidelitate si, în cele din urmă, a fost în stare să aibă relații mai pline de iubire.

Alt tipar de karmă rea pe care-l văd foarte des este cel în care femei sau bărbați intră în relații cu oameni căsătoriți. Am văzut mulți oameni căsătoriți care au aventuri. Este atât de frecvent încât nu ştiu de ce s-au mai deranjat să se căsătorească! Sunt în conflict cu ei înşişi, ştiu că ceea ce fac este rău şi totuşi o fac. Este o greşeală karmică care va avea mereu consecințe negative, fie că le distruge căsătoria şi drumul în viață, fie viața

copiilor ori sănătatea.

În urmă cu mulți ani am consiliat un bărbat care avea o soție minunată şi iubitoare, un băiat, o casă minunată şi o carieră de succes. El şi soția sa jucau tenis în fiecare weekend cu un alt cuplu din vecinătate. Când l-am văzut, i-am spus că va fi tentat şi că va trebui să reziste tentației şi să-i rămână credincios soției sale sau va risca să piardă totul. I-am spus să aprecieze tot ce are. Din nefericire nu mi-a ascultat sfatul. A avut o aventură cu vecina şi soția sa l-a dat afară din casă. Si-a pierdut casa, soția, copilul şi a fost nevoit să închirieze un apartament în oraş. Nici un vecin nu mai vorbea cu el, soția nu-l mai voia înapoi, inima fiului său era zdrobită şi, în doi ani bărbatul a făcut cancer. A fost o poveste tragică; acest om bolnav nu mai putea lucra, şi nu avea pe nimeni care să aibă grijă de el. Crease karmă rea care s-a acumulat şi care s-a împrăştiat în toate secțiunile vieții sale. Aş vrea să pot spune că această poveste a avut un sfârşit fericit, dar n-a avut.

O poveste mai fericită este a Feliciei. Am întâlnit-o când avea 23 de ani. Tocmai plecase de la familia ei din Paris pentru a veni în America şi a-şi construi viața. La scurt timp după ce a ajuns în State a cunoscut un bărbat căsătorit, cu trei copii. A ajutat-o în carieră şi a sprijinit-o pană a ajuns pe picioarele ei, până când, în cele din urma, a ajuns să o trateze ca pe o amantă, mai exact, a tinut-o „la secret”. Nu avea voie să-l sune, iar familia lui era mereu pe primul loc. La sfatul meu, Felicia l-a părăsit.

Cam într-un an, a cunoscut un alt bărbat însurat, acesta având doar un copil şi mi-a zis: “Ăsta e altfel, mă iubeşte şi îşi va părăsi soția.” De câte ori nu am auzit replica asta! I-am spus că bărbatul ăsta nu va fi altfel, că ea atrăgea acelaşi tip de energie şi crea acelaşi tipar a cărui rezolvare îi lua multă muncă. Nu m-a ascultat de data asta, dar s-a întors după opt luni cu ochii în lacrimi, căci soția omului era însărcinată şi ştia că el n-ar fi părăsit-o acum.

I-am spus că va întâlni un alt bărbat, neînsurat, şi că trebuia să se pregătească pentru lucrul acesta. Am adus-o la cele cinci chei şi la Metoda Rezoluției Karmice şi, în final, a recunoscut că are o problemă. “Ai dreptate, Carmen. Am creat un tipar din a mă întâlni cu bărbați însurați care nu vor fi niciodată disponibili pentru mine nici emoțional, nici fizic.” Acesta a fost primul pas în vindecare. De asemenea, a constatat multe coincidențe şi sincronicități în felul în care au tratat-o, chiar în privința locurilor în care au dus-o. Ambele relații, dincolo de faptul că au fost cu bărbați diferiți, erau aproape la fel. A realizat că nu vrea tipul ăsta de viață şi şi-a setat mintea pentru schimbare. Când, câteva luni mai târziu, a întâlnit un alt bărbat căsătorit pe care l-a plăcut, l-a refuzat Ştia ca nu e uşor, dar trebuia să se păstreze pentru ceea ce voia cu adevărat. Ceva mai târziu a găsit un bărbat care i-a oferit iubirea pe care o merita.

La fel ca Felicia, avem capacitatea de a sparge tiparele. Poți sparge tiparul pur şi simplu cu gândurile tale. În spatele celor mai negative tipare este o teamă sau o nesiguranță de care poate că nu suntem conştienți. Ca şi Felicia spune-ți: “Stau deoparte de X. Nu voi lăsa temerile şi nesiguranțele mele să mă împingă până acolo. Dacă fiecare persoană cu care ai ieşit era căsătorită, ori te înşela, ori era afectata în mod negativ de alcool sau droguri, dacă fiecare era prea posesivă sau cu dorința de a controla ori era geloasă, trebuie să realizezi că nu era vorba de simple coincidente. Când repetăm aceleaşi tipare relaționale la nesfârşit este pentru că, la un nivel subconştient, aşteptăm să

fim tratați prost sau nu credem că merităm iubire. Pentru că nu suntem conştienți de aceste lucruri cu adevărat, suntem surprinşi când acelaşi lucru se repetă iar şi iar.

Alte situații apăsătoare care te pot împiedica să mergi înainte în viața ta amoroasă ar putea fi despărțirile dureroase sau divorțurile din trecut de care nu te-ai eliberat - relații din trecut pline de emoții negative ori abuzive, care nici acum nu s-au sfârşit cu adevărat.

Sunt adesea întrebată cât durează să treci peste durerea şi rănile din trecut. Tot ce pot spune este că depinde de cât de mare a fost rana, de cât de mult timp te-ai ancorat în ea şi de cât de mult timp ai lăsat-o să devină karmă acumulată.

Poți descoperi ce anume te blochează să ai relații reuşite eliminând experiențele negative din trecut şi spărgând tiparele ce duc la dependență cu ajutorul exercițiului următor:

Şterge cu buretele:

Meditație de eliminare a tiparelor ce conduc la dependență

Singura cale de a-ți îmbunătăți relațiile viitoare este de a te elibera întâi de experiențele şi tiparele negative anterioare. Orice blocaj care te trage înapoi porneşte, de obicei, de la rănile trecutului şi de la fricile şi proastele obiceiuri pe care le-au creat.

1. ***Uită-te din nou la lista relațiilor pe care ai creat-o cu ocazia Meditației de găsire a iubitului/ei visurilor tale şi punctează relațiile care te supără cel mai mult sau care încă îți provoacă sentimente negative. Unele pot fi departe în trecut, altele pot fi încă proaspete. Conştientizează-le pe cele care ți-au fărâmat inima şi conştientizează-ți dezamăgirile. Admite faptul că încă te supără, că au fost dureroase şi au lăsat cicatrice, sau că ți-ai fi dorit să fi avut o încheiere. Avem cu toții atâtea sisteme de apărare conştiente, încât adesea chiar ne păcălim pe noi înşine - mulți dintre noi încă negăm faptul de a fi fost vreodată răniți. A conştientiza rănile din relațiile trecute este primul pas întru vindecare şi întru spargerea unui prim tipar, în acest moment al exercițiului, opreşte-te şi fii sincer cu tine însuți, simte durerea ca pentru ultima oară. Acum fă o listă cu orice persoană care ți-a pricinuit durere sau cu care ai o problemă neterminată.***

2.***Aşează-te, ia o hârtie şi un pix şi scrie o scrisoare persoanei care te-a rănit sau cu care vrei să termini. Poate că tu eşti persoana care a produs rana şi ai nevoie de iertare. Notează-ți sentimentele în cel mai sincer mod posibil. Notează că este nesănătos pentru tine să trăieşti cu această durere ori vină. După ce îți admiti durerea, conştientizează bucuria pe care ai împărtăşit-o şi aminteşte-ți de momentele fericite şi pline de iubire. Scrie că vrei să înlocuieşti toată durerea cu acele momente de bucurie, că preferi să-ți aminteşti bucuria în locul durerii. Că ai vrea să reții amintirile plăcute şi să faci o recunoaştere sinceră a greşelilor pe care fiecare dintre voi le-ați făcut, în loc să persişti în mânie, tristețe şi ruşine. Apoi iartă persoana respectivă şi cere-ți la rându-ți iertare, llrează-i ce e mai bun în viață şi spune-i că e timpul să mergi înainte.***

3.***După ce ai scris câte scrisori a fost nevoie, pune-le pe fiecare în câte un plic şi scrie numele persoanei pe plic. Aprinde focul în cămin ori o lumânare deasupra căzii. Pune scrisorile pe foc sau arde-le cu o lumânare sau cu un chibrit. Asigură-te că nu***

este nimic împrejur care să ia foc şi ai grijă să nu te arzi. În timp ce priveşti arderea scrisorilor gândeste-te la distrugerea lor ca la dezintegrarea oricărui gând negativ sau a oricărui tipar negativ.

Conştientizează că, arzând aceste scrisori, sentimentele negative se vor dizolva. Umple-ți mintea cu gânduri de armonie, iubire şi iertare şi priveşte cenuşa ori fumul ca fiind trimitătoare de iubire şi energie pozitivă în univers. Conştientizează că din acest moment te-ai eliberat de sentimentele negative şi de tiparele negative din trecut.

A învăța lecțiile

Unul dintre cele mai importante lucruri pe care le pot arăta clienților mei este cum să rămână prezenți, cum să fie conştienți, cum să rezolve probleme şi tipare în loc să fugă de ele. Când spun asta, nu spun să rămână într-o relație proastă. Le spun să nu se îndepărteze de lecțiile pe care le pot învăța din această relație. *Niciodată să nu pui vina pe persoana care vine în viața ta şi niciodată să nu o judeci. Oricine vine în viața ta, vine cu un motiv, orice persoană este aici pentru a-ți aduce o lecție şi fiecare persoană apare într-un anumit moment, pentru o anumită perioadă de timp ca să te ajute să dobândeşti înțelepciune. Adesea o persoană apare în calitate de mesager. Poți vedea apariția acestor persoane ca pe o coincidență sau sincronicitate, dar fii atent, căci ei sunt aici pentru a-ți împărtăşi un mesaj important.*

În practica mea văd bărbați şi femei care fug în mod constant de mesajele ce le sunt adresate, în loc să privească la ceea ce experiența trecută îi poate învăța despre ei înşişi, pun vina pe celălalt, pe frica lor de a se angaja într-o relație, pe educația lor ori pe faptul că muncesc din greu. şi cu cât fug mai tare şi folosesc aceste scuze, cu atât mai puține şanse au de a se deschide vreodată către iubire. Ei zic că încearcă, îşi dau întâlniri, dar nu găsesc niciodată persoana potrivită. De fapt, persoana potrivită nu există pentru că ei nu au depus munca necesară pentru a evolua, spre a deveni o persoană matură şi iubitoare, capabilă să aibă o relație. Dar, odată ce realizează care este cauza incapacității de a găsi pe cineva, odată ce realizează că problema este în ei înşişi, pot face paşii necesari pentru a transforma scuzele izvorâte din trecut, într-un viitor fericit.

A te deschide iubirii

Menirea noastră cea mai înaltă pe Pământ este de a dărui şi a primi iubire.

Şi dacă în adâncul nostru, toți suntem iubire, de ce ne împotrivim, de ce ne este teamă, de ce dăm iubirea la o parte când ni se dăruieşte şi de ce suntem atât de avari în a împărți ori a arăta iubirea noastră celorlalți? Fie că eşti într-o relație romantică, într-o relație de prietenie sau într-o situație de familie, există multe căi de a zămisli relații pozitive, de iubire, în general.

Una dintre cele mai simple modalități de a căpăta iubirea pe care o uităm atât de des, este de a dărui iubire. Le spun mereu clienților: “Pentru a primi iubire trebuie să

dăruieşti iubire. Atragi ceea ce emiţi. Sună atât de simplu şi încă ne este atât de greu să înfăptuim. Ego-ul ne stă în cale astfel încât ne petrecem timpul încercând să ne protejam, să ne apărăm sau încercăm să-i manipulăm pe ceilalţi pentru a obţine ce vrem. Acesta nu este un comportament iubitor.

Când clienţii vin la mine şi-mi spun că nu se înţeleg cu prietenii, le spun: "Trebuie să îngăduiţi iubirii să înflorească."

O relaţie este un organism viu care are nevoie să fie hrănit, exact ca o plantă, un copil, un animal de casă sau ca orice altă creatură. Nu poţi neglija o relaţie şi să te aştepţi să crească sau măcar să supravieţuiască. Dacă vrei să înflorească, trebuie să sădeşti seminţele şi să dai multă lumină, apă şi iubire. E uşor să fii leneş într-o relaţie, e mai uşor chiar să dai vina pe celălalt pentru propria-ţi nefericire. Dar, la fel ca în propria-ţi evoluţie spirituală, evoluţia relaţiei tale este ceva care cere conştientă trează şi devotament.

Am o listă de lucruri pe care le spun clienţilor mei şi pe care o numesc Zece Legi Pentru O Căsnicie Fericită. Sunt moduri de comportament pe care le puteţi aduce în relaţiile voastre, care vor îmbunătăţi relaţiile în mod hotărâtor. Scapă de ego-ul tău, scapă de emoţiile dăunătoare şi vezi ce poate face iubirea.

Dintre toate aceste legi, poate cel mai greu este să înveţi să ierţi, pentru că odată ce-ai iertat, nu mai poţi păstra pică, nu mai poţi critica sau judeca şi nu poţi scoate la iveală ceea ce ai iertat pentru a-ţi răni partenerul atunci când vă veţi certa în viitor. Adevărata iertare e greu de atins, dar când vine de pe un tărâm al iubirii şi al înţelegerii - al înţelegerii că partenerul tău e doar un om, al înţelegerii că, dacă ai fi în pielea lui, şi tu ai vrea iertare - este una dintre cele mai vindecătoare forţe ale lumii.

Zece Legi pentru un Mariaj Bun

1.Să nu ţipaţi niciodată unul la altul.
2.Nu fiţi furioşi în acelaşi timp. Dacă aveţi un conflict, lasă-l pe partenerul/a tău/ta să vorbească şi ascultă ce vrea să spună fără să laşi emoţiile să te copleşească.
3.Nu readu greşeli din trecut (exemplu: 'Tu întotdeauna", 'Tu niciodată" sau "Este exact ca atunci când tu...)
4.Nu judeca şi nu critica. Dacă vrei să-i atragi atenţia asupra unei slăbiciuni, fă-o cu iubire.
5.Dacă zici sau faci ceva greşit, recunoaşte-o.
6.Apoi cereti-vă iertare, dar cu adevărat.
7.Nu plecaţi la culcare cu o ceartă nerezolvată. (Asta e veche, dar bună.)
8.Spune-i ceva bun, plin de iubire, un compliment în fiecare zi.
9.Uneori lăsati-l/o să câştige. Nu fiţi atât de ahtiaţi să aveţi dreptate cu preţul relaţiei.
10. Exprimaţi iubire în fiecare zi şi îngăduiti-i partenerului/ei să v-o ofere primind-o cu recunoştinţă.

Când Michael a venit la mine era complet răvăşit, devastat. Soţia îl părăsise pentru un altul şi se mutase cu acel bărbat la Londra, lăsându-l pe Michael să-l crească singur pe

băiatul lor în vârstă de patru ani. I-am spus:

-O să se întoarcă la tine.

Dar a reacționat cu mânie.

-N-am mai vorbit cu ea de mai mult de un an şi o urăsc pentru ce mi-a făcut. Nu o vreau înapoi în viața mea, chiar dacă s-ar întoarce târându-se!

-Nu te învinuiesc, i-am spus, dar trebuie s-o primeşti înapoi spre binele copilului şi pentru că această relație dintre voi este bună pentru amândoi. A făcut o greşeală şi când îşi va da seama, se va întoarce. Trebuie s-o ierți şi să păstrezi curată karma dintre voi doi. La nivel conştient ai ucis dragostea pe care i-o purtai, dar la nivel subconştient iubirea persistă, e încă acolo. Dacă negi lucrul ăsta, ti-ar putea afecta sănătatea, l-am avertizat.

-Ce se va întâmpla, Carmen? m-a întrebat.

-Se va despărți de bărbatul acela. Nu i-a fost dat să fie cu el. Este un test pentru iubirea ta şi dacă poți practica iertarea, aceasta va vindeca durerea din sufletul tău. Nu lăsa ego-ul să-ți ucidă iubirea.

În cele din urmă, soția s-a întors şi i-a spus lui Michael că făcuse o greşeală îngrozitoare, în loc să rezolve problemele căsniciei lor, care-i făcuseră pe amândoi să ajungă la pământ, ea fugise. Acum era gata să încerce să rezolve problemele şi era conştientă că fiul ei avea nevoie de ea. N-a fost uşor, dar Michael mi-a ascultat sfatul, a iertat-o, a primit-o înapoi şi acum îşi cresc împreună fiul. Si-au deschis chiar şi o afacere împreună. Michael n-a îngăduit ca fierea să-l cuprindă; nu i-a îngăduit ego-ului să preia controlul şi lecția pe care a învătat-o despre capacitatea sa de a iubi l-a făcut alt om.

Unii dintre voi, citind aceste lucruri pot crede că Michael a făcut rău că a primit-o înapoi. Ați putea crede că i-am dat un sfat rău şi că o asemenea infidelitate este de neiertat. Dar unde este înțelepciunea în acest fel de a gândi?

Înțelepciunea se capătă renunțând la mânie, la răzbunare, la amărăciune, la cinism şi alegând sărbătorirea iubirii. Cu toții facem greşeli. Nimeni nu este perfect, vorba proverbului latin Errare Humanum Est, a greşi este omeneşte. Greşelile sunt parte a sistemului omenesc. Cheia este nu să le laşi să te distrugă ci, mai degrabă, să le tratezi ca pe nişte ocazii de a învăța ceva.

Relațiile reprezintă una din cele mai bune căi de a evolua spiritual, pentru că, prin iubirea noastră față de celălalt, ego-urile şi emoțiile noastre au cele mai mari ocazii de a dispărea. E valabil în relațiile amoroase, în prietenii, în felul în care suntem în relație cu familia şi în felul în care suntem în relație cu vecinii, colegii de muncă, cu străinii de pe stradă. Cu toții venim dintr-un loc al iubirii divine şi este misiunea noastră să facem aici, pe Pământ, un asemenea loc al iubirii. Când nu trăim într-un astfel de loc al iubirii, ar putea avea efecte profunde asupra sănătății - atât asupra celei fizice, cât şi asupra celei emoționale - aşa cum veți vedea în capitolul următor.

Capitolul 6:

Vindecarea rănilor karmice

Când văd pe cineva pentru prima oară, ştiu imediat dacă are probleme cu corpul fizic, în "citirile" mele discut mereu probleme de sănătate. Dacă ai o problemă cu tiroida, o problemă cardiacă, ceva cu ficatul, prea mult zahăr sau minerale insuficiente în dietă, dureri, probleme cu vederea, cu dinții sau cu spatele, le recunosc imediat. şi le comunic întotdeauna clienților mei, căci fiind conştienți de ele, pot face ceva înainte de a fi prea târziu. Multe probleme de sănătate încep de la ceva minor şi escaladează. Cu cât problema e conştientizată mai devreme, cu atât mai repede poate începe procesul de vindecare.

De asemenea, pot recunoaşte probleme de sănătate pe care clienții mei le-au avut în trecut. Un avocat celebru din industria de divertisment a Hollywood-ului, îmbrăcat la costum şi cravată, a venit să mă vadă. Auzise de mine de la unul din clienții săi. Nu era sigur pentru ce venise la mine, dar era curios din cauza celor auzite despre mine. A fost uimit când primul lucru pe care i I-am spus a fost: "Ai o problemă cu pieptul. Despre ce e vorba?" şi-a scos cravata şi haina, si-a descheiat cămaşa şi mi-a arătat o cicatrice imensă. Tocmai avusese o operație pe cord deschis cu câteva săptămâni în urmă. Chiar dacă fizic era bine, până să vină la mine nu putuse să admită ce eveniment înspăimântător şi "schimbător-de-viață" fusese această operație pentru el. Ajunsese să realizeze cât de scurtă poate fi viața şi cum alegerile pe care le făcuse zi de zi îi afectaseră sănătatea.

Portarul clădirii în care am biroul era întotdeauna sceptic în privința a ceea ce fac eu, până când, într-o zi, intrând pe uşă, i-am spus: "Ai fost prădat şi înjunghiat de curând, nu-i aşa?" A fost şocat. şi el mi-a arătat cicatricea şi mi-a zis că nu spusese nimănui altcuiva despre asta. A păstrat secretă această durere, era o povară pentru el şi i-a fost foarte greu să-şi revină emoțional după atac. Faptul că i-am recunoscut durerea l-a ajutat în procesul de vindecare şi nu s-a mai îndoit vreodată de capacitățile mele!

De fapt, ceea ce fac eu acum ca intuitiv metafizic a început prin a recunoaşte problemele fizice şi în general pe cele legate de sănătate. Când m-am măritat şi m-am mutat în Statele Unite mi-am întrerupt cariera muzicală, cu excepția câtorva "cântări" în restaurantul lui Virgil, din când în când, şi m-am dus să lucrez pentru unchiul meu care era un oncolog bine cunoscut. Într-o zi, a venit o pacientă, o femeie pe la 50 de ani şi, de cum am văzut-o, o mulțime de imagini mi-au venit în minte, şi nu m-am putut abține, a trebuit să-i spun despre ele. I-am spus: "Există o persoană, departe, undeva în Orientul Mijlociu, care vă va suna şi vă va spune despre o problemă. Cineva, al cărui nume începe cu G, va avea un atac de cord. Veți primi un mesaj telefonic în trei ore." Nu ştia ce să creadă despre mine. Cred că era contrariată că-i spuneam acestea, mai ales că n-o cunoşteam. A doua zi m-a sunat şi mi-a zis că soțul ei, George, care era cu afaceri în Arabia Saudită, avusese un atac de cord. S-a speriat, dar pentru că primise un avertisment, s-a simțit mai bine pregătită pentru a face față situației. Mi-a zis: "Carmen,

nu ştiu cum ai ştiut tu, dar trebuie să o faci în mod oficial. Poţi folosi acest dar pentru a ajuta oamenii." A început prin a-şi trimite prietenii la mine, şi, până la urmă am devenit atât de ocupată, încât a trebuit să părăsesc cabinetul unchiului meu şi să fac treaba asta cu "normă întreagă."

Odată cu trecerea anilor, am aflat că aşa cum viaţa este exprimată în trup prin experienţele karmice, tot aşa felul în care arată trupul, forma trupului, slăbiciunile şi bolile lui sunt de asemenea expresii karmice.

Chiar dacă nu sunt medic şi nu pretind că pot vindeca un client fără ajutor medical, totuşi mă văd pe mine însămi ca pe un vindecător. Ajut în procesul de vindecare în două feluri: primul, este capacitatea mea de a identifica problema şi de a te ajuta să o recunoşti. Al doilea este capacitatea de a transfera energie pozitivă, vindecătoare.

Fenomenul Mudava

Am cunoscut principiile de bază ale vindecării de când eram copilă. Pe vremea aceea, în România, toată lumea vorbea despre un om pe nume Constantin Mudava şi despre aşa numitul "Fenomen Mudava." Mudava era un bărbat de vârstă medie care susţinea că putea vindeca cu mâinile. Zicea că moştenise acest dar de la bunicul său, care fusese în stare să se vindece de bolile lui cu mâna stângă şi, astfel, a trăit 118 ani! Ridica mâna stângă şi orice boală pe care o avea dispărea.

Chiar dacă oamenii era sceptici la început, Fenomenul Mudava s-a făcut cunoscut în toată România şi oamenii din toată tara veneau la el pentru a fi vindecaţi. Mudava era un om foarte respectat şi un om de ştiinţă apreciat, absolvent al Facultăţii de Fizică, şi care s-a supus la tot felul de teste pentru a demonstra darul său şi, ceea ce e şi mai important, pentru a înţelege de unde veneau puterile sale vindecătoare. A făcut electrografii şi fotografii pentru a arăta ce se petrecea în corpurile celor cărora le transfera energie. Chiar dacă nu a ajuns la o explicaţie ştiinţifică acceptată a felului în care această vindecare prin energie funcţiona, credinţa sa era că nu trebuie să ne temem de ceea ce nu înţelegem.

Singura mea experienţă în legătură cu Mudava a fost prin intermediul unei vecine care s-a dus să-l vadă. Experienţa ei a influenţat profund dorinţa mea de a învăţa mai mult în acest domeniu. Asta se întâmpla în 1970. Femeia avea cancer la sân. Tumoarea era chiar mare. Era cu mult înainte de conştientizarea a ceea ce înseamnă cancerul la sân, iar România nu avea cel mai bun sistem medical, aşa că şansele de supravieţuire ale acestei femei erau extrem de slabe. S-a dus la Mudava de două ori şi după a doua şedinţă tumoarea s-a deschis şi o groază de puroi a ieşit la iveală. După ce rana s-a închis, în câteva săptămâni era complet vindecată.

Fenomenul Mudava a fost explicat printr-o teorie care a ajuns cunoscută sub numele de "bioenergie." ***Cum am mai spus înainte, totul e energie: o masă, un pahar, o plantă, un animal, o persoană. Toate moleculele corpului uman sunt înconjurate de mici câmpuri elecromagnetice şi toate aceste câmpuri se combină pentru a crea un mare "biocâmp" ce înconjoară individul. Această energie, ori biocâmp, are o frecvenţă, iar fiecare obiect, fiecare individ acţionează pe frecvenţe diferite. Oamenii cu o frecvenţă mai înaltă, cu un nivel mai înalt de vibraţie au un nivel mai înalt de percepţie. Nivelul***

de energie vibrațională al unei persoane este ceea ce o face unică.

Un vindecător ca Mudava are un biocâmp care lucrează la un înalt nivel al percepției, care ia energie divină din Lumea Invizibilă şi îi foloseşte puterile tămăduitoare. O persoană cu un biocâmp pur şi echilibrat poate identifica dezechilibrele din biocâmpul altei persoane şi după aceea le poate transfera energie. Asta nu se poate face printr-o cunoaştere ştiințifică sau intelectuală, se face prin adâncă înțelegere spirituală şi multă practica.

Biocâmpul nostru este profund influențat de energia care intră sau iese, fie că e pozitivă sau negativă. Există, de asemenea, o strânsă relație între nivelul de pozitivitate şi negativitate al biocâmpului nostru şi nivelul mental, emoțional şi fizic. Dacă există un nivel mai înalt al energiei pozitive - adică al energiei care vine din Lumea Invizibilă - atunci stadiul în care se află mentalul, emoționalul şi fizicul nostru va fi preponderent pozitiv. Energia negativă din câmpul nostru provoacă dezechilibru şi creează boală şi tulburări emoționale. Asta înseamnă că energia spirituală, invizibilă, care apare în memorie ori în karmă are un efect puternic asupra sănătății noastre şi asupra capacității noastre de a ne menține sănătatea. Când ne rezolvăm karma, ne curățăm biocâmpul eliminând blocajele negative şi permițând astfel vindecarea, lăsând energia pozitivă să curgă prin noi pentru a ne aduce înapoi la sănătate şi unime.

Cu toții avem un biocâmp şi chiar dacă este la fel de invizibil precum aerul pe care îl respirăm, este şi la fel de crucial pentru starea noastră de bine. Denumit şi “aură”, acest câmp este ca o îmbrăcăminte ce ne protejează, o îmbrăcăminte de lumină, care este o reflectare a energiei pe care o absorbim şi a celei pe care o trimitem “în afară”. Aura trebuie să fie uşoară şi strălucitoare, şi dacă este aşa, înseamnă că totul e bine. Dacă nu, ceva nu e în regulă.

Doar pentru că ideea de biocâmp nu există în studiile şi cercetările medicale, nu înseamnă că biocâmpul nu există şi că nu produce rezultate, în 1992 Institutul Național de Sănătate a publicat un raport intitulat “Medicina Alternativă: Lărgirea Orizonturilor Medicale”, care definea fenomentul biocâmpului. Cred că e important să continuăm să explorăm acesi domeniu şi să cercetăm ca să aflăm cum funcționează - cred că este viitorul medicinei. Cu cât suntem mai puțin închişi la minte, cu atât suntem mai deschişi la infinitele posibilități, cu atât mai probabil este că vom dobândi înțelegere şi vom fi capabili de a folosi această înțelegere pentru a ne ajuta.

La 27 de ani după Mudava, cercetătorii încep să fie de acord că organismele vii sunt înconjurate de o aură energetică. şi ideea de vindecare prin energie devine din ce în ce mai răspândită. Conceptul de vindecare prin atingere este ceva care s-a practicat sute, chiar mii de ani în urmă, mai ales în Medicina Tradițională Chineză, în practici cum ar fi acupunctura. Există multe feluri de oameni care lucrează cu energia şi cu metode foarte diferite, dar în spatele vindecării prin energie stau aceleaşi principii care îi călăuzesc pe oameni să practice Qj Gong, yoga, meditația, Reiki, respirația profundă, tai chi, care, toate sunt căi de a crea şi a menține echilibrul în sistemul nostru energetic.

Energia trece în materie, în corpul nostru, prin punctele energetice majore numite chakre. Există şapte chakre principale care corespund unor puncte de intersecție nervoasă situate de-a lungul coloanei vertebrale. Fiecare

chakră influenţează şi reglează anumite organe şi, dacă o anumită chakră este blocată sau primeşte energie negativă, acele organe sau sisteme ale persoanei vor fi afectate. Voi discuta mai în detaliu despre chakre şi cum să te acordezi la ele ceva mai târziu în acest capitol

Fiecare celulă şi fiecare organ din corp este un burete ce absoarbe şi acumulează bioenegie. Fiecare fiinţă umană, ca acumulator de energie, este conectată la sistemul cosmic superior de energie, ceea ce înseamnă că suntem profund influenţaţi de energia din jurul nostru, fie că realizăm asta ori nu. În cei mai simpli termeni posibili, dacă absorbim energie negativă ne îmbolnăvim, dacă absorbim energie pozitivă rămânem sănătoşi. Vindecătorii au capacitatea de a atrage energia cosmică pozitivă şi s-o autotransfere sau s-o transfere altor persoane. Persoana căreia i se transferă, absoarbe energia pozitivă şi se întoarce la echilibru.

Când vorbesc despre energia cosmică, mă refer la energia din Lumea Invizibilă, din universul infinit. Această energie cosmică, pe care eu o numesc Energia Universală de Vindecare, este cea la care ne întoarcem şi cea din care am fost zămisliri, dincolo de corpul nostru fizic. Cu alte cuvinte, când murim, ne lepădăm de trupul nostru, dar energia noastră rămâne şi ne reunim cu energia cosmică. Această energie nu ne ajută numai să vindecăm boli la nivelul fizicului. Ea poate fi de ajutor şi la nivelul mental ori emoţional. Mult din ceea ce fac în munca mea este, de fapt, să transfer această energie oamenilor care vin la mine. Vin la mine confuzi, deprimaţi, furioşi sau descurajaţi, dar în timpul şedinţei le transfer energie cosmică pură şi ei pleacă cu speranţă în inima lor. Se simt mai bine, şi se simt pregătiţi să înceapă o nouă viaţă, un nou mod de a gândi.

Chiar dacă trăim în lumea fizică a timpului, a spaţiului şi a materiei, cu toţii avem nevoie să absorbim energie cosmică pentru a supravieţui. Cu cât luăm mai multă, cu atât mai bine ne vom simţi şi cu atât mai mult vom trăi. Meditaţia şi rugăciunea sunt atât de importante pentru că sunt un mod atât de eficient de a absorbi această Energie Universală Vindecătoare. Când energia nu mai trece prin noi, ne îmbolnăvim. Cuvântul boală (engl. disease) înseamnă dezintegrare ori dezordine. Când energia şi corpul fizic nu sunt integrate, viaţa se opreşte. Când energia nu curge liber printr-o anumită parte a corpului, dăm în cancer ori în alte boli.

Identificarea şi recunoaşterea problemelor de sănătate

În munca mea pot vedea aura biocâmpului oamenilor şi astfel pot observa părţile bolnave ale corpului lor şi pot şti ce operaţii sau probleme au avut în trecut. Pot simţi tensiunea arterială, nivelul colesterolului şi, mai mult sau mai puţin, anumite lucruri care lipsesc din corp.

De exemplu, când Isabelle a venit la mine şi s-a aşezat, am conştientizat imediat că era total dezechilibrată la nivel fizic, îi lipseau o mulţime de minerale în sânge. I-am spus asta şi mi-a zis: “Nu, nu înţelegi. Eu nu am venit la tine cu o problemă fizică. Sunt aici pentru că sufăr de o anxietate groaznică. Am avut atacuri de panică şi mă simt extrem de slăbită.” I-am spus că era din cauza nivelului de calciu, fier şi magneziu care erau prea scăzute. Câteva săptămâni mai târziu a revenit şi mi-a spus că se dusese la un alt doctor

care i-a făcut nişte analize de sânge şi a diagnosticat-o cu tetanie - o boală cauzată de faptul că nu absoarbe calciul şi se manifesta prin contracții musculare care pot fi interpretate ca atacuri de panică. De obicei, când acționezi la un înalt nivel de conştientă, poți recunoaşte problema fără nici un fel de analiză medicală prealabilă.

Când este vorba despre sănătate, "predictia pentru prevenire" este, în mod special, foarte importantă. Depistarea şi recunoaşterea unei probleme de sănătate are beneficii evidente pentru că, cu cât afli mai repede, cu atât primeşti mai repede tratamentul. Ca şi karma, problemele fizice se pot acumula cu timpul şi pot deveni mult mai greu de schimbat şi de vindecat. Chiar şi aşa, ați fi uimiți dacă ați şti cât de mulți neagă că ar fi ceva în neregulă cu ei şi le este frică să meargă la doctor.

O mamă şi fiica sa au venit la mine pentru că mama era îngrijorată de faptul că fiica ei fuma. Voia să ştie dacă fumatul i-a distrus definitiv sănătatea fiicei sale, sperând că o voi speria pe aceasta într-atât încât să se lase. Am văzut imediat că mama avea, ea însăşi, o problemă cu inima de la anii de fumat pe care îi avea în spate (chiar dacă se lăsase de aproape zece ani) şi am avertizat-o în legătură cu treaba asta. S-a dus la doctor şi a început să facă un tratament adecvat înainte ca problema să ajungă o amenințare pentru viața ei. Mama era îngrijorată de cât de tare ar afecta-o fumatul pe fiica sa, în timp ce ignora cât de mult se distrusese ea! Cred că, în inconştient, mama ştia că e ceva în neregulă cu inima ei, dar îi era frică să înfrunte această realitate. A venit să mă vadă, pe de o parte cu adevărat îngrijorată de sănătatea fiicei, dar şi pentru recunoaşterea şi confirmarea suspiciunilor legate de propria sănătate.

Un alt caz de acest fel este cel al lui Susan, care, atunci când a venit la mine pentru "citire", avea o mână ruptă. Nu putea lucra până când nu se vindeca brațul şi era îngrijorată că dura prea mult. Când văd o urgentă medicală mă mişc repede. I-am spus: "Nu-ți face griji cu mâna, o să fie bine. Ai însă o problemă mult mai mare; o hemoragie în uter." Cuprinsă de oroare, a mers de urgență la doctorul ei, care, într-adevăr i-a descoperit tumoarea. Într-o săptămână era pe masa de operație. Mai târziu mi-a spus că i-am salvat viața, dar adevărata muncă a început când s-a întors pentru "citiri" suplimentare şi a fost în stare să intre în legătură cu "energia blocată" care stătea în pântecele ei de zeci de ani.

Odată ce scoți o problemă la suprafață şi o priveşti în fată, vindecarea poate începe. Eu cred că vindecarea are loc atunci când o persoană începe să-si pună ordine în viață, când reface echilibrul. Unul dintre cele mai eficiente moduri de a reface echilibrul şi de a menține sensul unimii, al întregului, este a-ți rezolva karma din viața de zi cu zi. Vei observa că a-ți rezolva karma te va face să te simți mai bine şi va împiedica apariția multor tipuri de boală ori de neajunsuri fizice. Rezolvarea karmei îți întăreşte sistemul imunitar! Când oamenii se cufundă în drame personale, câmpul lor energetic devine vulnerabil şi atunci ei se pot îmbolnăvi. Boala (engl disease- dis-ease- ease înseamnă pace sufletească, linişte, tihnă) înseamnă a ieşi din, a fi în afara păcii, este a fi disociat de întreg. Noi nu suntem meniți să fim divizați. Eu pot să îți arăt cum să fii în acord cu propria ta sănătate. Odată ce realizezi că suntem cu toții plăsmuiți din energie, vei putea recunoaşte că ne îmbolnăvim mai întâi la nivel energetic şi după aceea la nivel fizic. Deseori constatăm că există lucruri în trecutul nostru pe care nu le-am acceptat şi, până

nu ne recunoaştem tiparele de gândire şi de acțiune, nu putem începe să ne vindecăm. Orice supărare (mâhnire) în minte va influenta funcționarea corpului nostru.

O verificare clarvăzătoare

Am creat un sistem pe care l-am numit Verificare Clarvăzătoare care este o metodă bioenergetică de vindecare constând în trezirea la conştientă a trupului, în ascultarea mesajelor sale şi în concentrarea pe fiecare dintre cele şapte chakre. Prin meditația asupra diferitelor puncte de energie, care sunt corelate cu diverse părți ale corpului, creezi conştientă fizică şi emoțională, începi să asculți ceea ce corpul îți spune şi devii conştient de orice karmă rea porți cu tine. În acest fel problemele de sănătate pot fi identificate înainte să scape de sub control Am observat că această practica poate fi un mijloc eficient de prevenire şi diagnosticare şi că poate crea o foarte bună vindecare prin aducerea de energie pozitivă în fiecare din punctele energetice majore (cele şapte chakre principale - n.trad.)

Acest exercițiu nu este menit să vindece boli, ci să identifice cauzele lor, să le prevină şi să le stopeze prin recunoaşterea simptomelor şi să diminueze durerea şi simptomele. ***Prin acest exercițiu vă veți conecta mintea şi conştienta la viața fizică, acolo unde se duc problemele ego-ului şi ale emoțiilor. Extrem de des, bolile sunt cauzate de faptul că purtăm în adâncul nostru stresuri şi temeri nerezolvate, sentimente de furie, durere, ostilitate, singurătate, lipsă de speranță şi tristețe. Atât de multe boli sunt în legătură cu sentimentele reprimate şi cu stresul cronic care se blochează într-un punct energetic pentru ca apoi să înceapă a crea mari suferințe, mari daune în acea parte a corpului aflată în relație cu respectivul punct energetic.***

Stresul este ucigaşul numărul unu în lume. Este la originea multor boli şi te poate paraliza. Unii oameni adună stres în trupurile lor, alții în mințile lor. Pentru a putea face acest exercițiu trebuie să vă eliminați stresul prin atingerea unei profunde stări de relaxare. Stresul ne împiedică să ne concentrăm, să ne conectăm şi să ne dezvoltăm conştienta. ***Pentru a te relaxa şi a te concentra, începi prin ați focaliza toata atenția pe respirație; respiră intens şi observă-ți respirația în loc să observi lumea din afara ta. Uită de computer, de cartea asta, de pereți, de cele ce te înconjoară sau de orice zgomot. Continuă să respiri şi mută-ți atenția de la lumea exterioară la lumea ta interioară, acest sanctuar al propriilor tale sentimente, emoții şi senzații fizice.***

Te voi conduce prin cele şapte puncte energetice ale corpului pentru a-ți canaliza atenția asupra fiecărei părți a corpului tău, din tălpi şi până în creştetul capului şi, în timp ce treci prin ele, ascultă ceea ce corpul tău are să îți spună. Observă orice tensiune, orice senzație, orice sentiment care există cuibărit undeva în corpul tău. Corpul are o inteligentă uluitoare şi se poate autovindeca. Conştientizează dacă ceva sau cineva este cauza stresului tău ori a emoțiilor tale negative în lumea exterioară. Când devii conştient de aşa ceva, poți să o spui cu glas tare ori să notezi pe o hârtie. Vorbeşte despre ceea ce te face să te simți groaznic sau frustrat, vorbeşte despre orice alt sentiment te încearcă. Apoi concentrează-te asupra acelei părți a corpului, asupra chakrei care răspunde de partea în care a apărut sentimentul şi imaginează-ți chakră

respectivă deschisă, cu energie pozitivă curgând prin ea, şi înlocuieşte orice sentiment negativ cu unul de fericire,

Prima chakră: Chakra rădăcină/auto-conservarea

Chakra rădăcină este asociată pământului şi este situată la baza coloanei vertebrale. Este orientată spre auto-conservare şi reprezintă stabilitatea, având în grijă partea fizică, sănătatea fizică, supravieţuirea şi prosperitatea fizicului. Controlează sistemul digestiv, în special intestinele şi rinichii. Dacă este blocată în vreun fel, veţi experimenta nesiguranţă şi lipsă de încredere, anxietate, constipatie, probleme cu dinţii, probleme cu coloana (dureri de spate, accidentări), probleme cu oasele şi cu încheieturile.

A doua chakră: Chakra ombilicului/ auto-mulţumirea

Această chakră reglează energia organelor sexuale şi energia sexuală şi este localizată la nivelul abdomenului, al ombilicului. Este orientată spre auto-mulţumire şi aduce un sentiment de fluiditate şi adaptabilitate, plăcere şi senzaţie, şi conectarea cu alţii prin intermediul emoţiilor noastre. Când energia este blocată aici, suntem nervoşi, pot apărea infecţii ale vezicii biliare, probleme cu ficatul, migrene, dureri de mijloc, disfunctii sexuale, depresie, energie scăzută şi apatie, letargie şi probleme cu sistemul nervos.

A treia chakră: Plexul solar/auto-definirea

Această chakră este locul personalităţii, al ego-ului şi este localizată la nivelul plexului solar. Este orientată spre auto-definire. Este centrul puterii, al voinţei, al vitalităţii şi al respectului de sine. Este, de asemenea, centrul digestiei. Dacă nu este deschisă suficient veţi experimenta tristeţe, egoism, emoţii reprimate, tensiuni musculare, metabolism slab şi probleme cu stomacul.

A patra chakră: Chakra inimii/auto-acceptarea

Este localizată în zona inimii, în vertebra opusă arterei principale. Este orientată spre auto-acceptare şi este locul în care vă găsiri pacea şi echilibrul, compasiunea şi vă îngăduie să iubiri profund şi să aveţi relaţii satisfăcătoare. Dacă este blocată veri avea probleme cu plămânii, probleme respiratorii, probleme cu pielea, dificultate în a primi iubire, gândire negativă şi inima închisă.

A cincea chakră: Chakra gâtului/auto-exprimarea

Această chakră este localizată la baza gâtului, în spatele faringelui şi este centrul exprimării vocale şi a integrităţii personale. Este orientată spre auto-exprimare şi guvernează creativitatea şi capacitatea de comunicare. Dacă este blocată veţi experimenta probleme de comunicare, vă veţi simţi copleşiţi, veţi nega responsabilităţile, veţi avea probleme cu greutatea, răceli şi infecţii frecvente.

A şasea chakră: Al treilea ochi/auto-reflectarea

Este localizată în frunte, între ochi, aproape de glanda pituitară. Este orientată spre

auto-reflectare şi când este deschisă veți fi capabili să îmbinați conştientul cu subconştientul. Este centrul imaginației şi al intuiției. Prin intermediul acestei chakre suntem capabili să trecem dincolo de telurile pământeşti. Dacă este blocată veți avea probleme cu ochii şi cu vederea, probleme de concentrare, veți fi critic şi tentat să îi judecați pe ceilalți.

A şaptea chakră: Coroana capului/auto-cunoaşterea

Este localizată în creştetul capului, aproape de cortexul cerebral şi este centrul de trezire al conştiinței. Este principala conexiune între Lumea Vizibilă şi Lumea Invizibilă. Este orientată spre auto-cunoaştere şi ne ajută în obținerea înțelepciunii, a înțelegerii, a conectării spirituale. Dacă este blocată veți experimenta lipsă de încredere, probleme cu glandele ce secretă adrenalină, cu tiroida şi cu parotiroidele.

După ce ai scanat corpul, ai conştientizat zonele cu blocaje, continuă să respiri adânc şi cu ajutorul unei rugăciuni cere eliberarea emoțiilor negative. Imaginează-ți o lumină albă strălucitoare înconjurând fiecare chakră, începând cu chakră 1 şi mergând în sus până la chakră coroanei, în dreptul fiecărei chakre cere unime, întregire şi continuă trezire a conştienței. Dacă faci asta o dată pe lună, ar trebui să poți deține controlul asupra posibilelor probleme de sănătate.

Pericolul negativității

Întodeauna am spus că murim câte puțin cu fiecare gând negativ pe care îl avem. *Orice informație greşită în biocâmpul nostru se va manifesta în ceva fizic. Există o strânsă relație între karma noastră, sănătatea şi starea de bine la nivelul mental şi fizic. Fiecare gând negativ ne va lovi trupul undeva.*

Când a venit la mine, Marjorie era foarte tristă în legătură cu soțul ei. Erau căsătoriți de cinci ani. Erau amândoi dezamăgiți şi încercaseră să apeleze la o consiliere psihologică pentru a-şi rezolva problemele. Recent aflase că soțul o înşela cu cea mai bună prietenă a ei, acest lucru aducând-o în pragul disperării. Se simțea neiubită şi fără de sprijin, încercase din greu să facă relația să meargă şi acum era în mijlocul unei teribile crize emoționale. Simțea că i s-a dovedit că este de neiubit şi nu vedea vreo schimbare în viitor. Am avertizat-o să nu fie aşa de aspră cu ea însăşi, s-o ia mai uşurel şi să facă ceva pentru ea ca să se vindece. Era atât de îndurerată şi se simțea atât de lipsită de speranță încât am ştiut că această otravă se va manifesta cumva în sănătatea ei.

O jumătate de an mai târziu a fost diagnosticată cu cancer mamar. Sistemul ei imunitar fusese vulnerabil din cauza negativității foarte crescute din biocâmpul său. Nu vreau să spun că singură si-a adus boala - în nici un caz. Nimeni nu poate fi blamat pentru că se îmbolnăveşte. Ce vreau să spun este că atunci când suntem înconjurați de negativitate, puterea noastră slăbeşte, trupul ne devine vulnerabil şi favorizează boala. Fiecare gând negativ are o corelație fiziologică. Singura modalitate de a rămâne puternic din punct de vedere fizic este să nu permitem câmpului nostru să devină vulnerabil. Cu cât mai pozitiv este câmpul nostru, cu atât mai uşor îi este trupului să lupte cu negativitatea ce se manifestă în plan fizic. De-a lungul anilor am văzut multe cazuri de cancer mamar şi uterin la femei după ce au fost înşelate de soți. Munca mea a fost

întodeauna să le previn despre pericolul cuibărit în persistența furiei, întotdeauna eram întrebată: “Dar, Carmen, unde este Dumnezeu? întâi mă înşeală soțul, acum am şi cancer,” Le spun că Dumnezeu este iertarea pură. Dacă ierți, te ajuți pe tine însuți.

Negativitatea este contagioasă şi la fel este şi pozitivitatea. Ne poate afecta în mod individual, dar poate afecta şi mari grupuri de oameni. Să luăm doar cazul karmei rele şi negativității lui Hitler care a otrăvit milioane de oameni. Negativitatea lui s-a împrăştiat în întreaga lume şi karma lui a rămas karma de grup a întregii lumi pe care trebuie să o vindecăm.

Nu voi uita nicicând zilele în care îmi scriam lucrarea de diplomă, îmi alesesem Camus, un scriitor francez, tatăl existențialismului. Cred că m-a atras existențialismul pentru că punea accentul pe libertatea individului de a face propriile alegeri în viață şi de a accepta responsabilitatea pentru acțiunile sale. Ceea ce nu înțelesesem pe deplin, până să îl pătrund mai adânc, era că existențialismul presupunea, de asemenea, faptul că noi toți trăim ca indivizi izolați într-un univers ostil sau indiferent. Nu există credință într-o ordine divină sau în energia cosmică.

De cum am început să studiez notițele lui Camus pentru a înțelege gândirea lui filosofică am devenit incredibil de deprimată. El credea că orice lucru este inutil, că tot ce încercăm să construim va fi distrus şi că tot ceea ce vom avea la sfârşit este să fim puşi în mormânt. Aproape că am avut o cădere nervoasă! Am devenit incredibil de bolnavă. Eram atât de demoralizată, încât am schimbat subiectul tezei mele. Eram tânără, aveam 21 de ani şi experiența mea de viață era oarecum liniştită, dar ştiam, din experiențele mele în Lumea Invizibilă şi din cuvintele bunicului meu, că Albert Camus se înşela amarnic. Şi totuşi, el şi mişcarea existențialistă au avut o influență covârşitoare asupra gândirii secolului XX. Multe dintre evenimentele îngrozitoare care s-au petrecut în lume în secolul XX păreau să reflecte gândirea existențialistă. Dar ce bine se poate naşte dintr-o astfel de gândire? De ce ar alege cineva un asemenea tip de gândire? Mă depăşeşte felul în care ne aduce la disperare şi ne împiedică să evoluăm, atât ca indivizi, cât şi ca specie.

Începând cu acea experiență mi-am petrecut ultimii 20 de ani reflectând la cum ne dezvoltăm sistemul propriu de credințe şi la cum ne afectează acesta viața. Da, cu toții trăim pentru scurt timp, aici, pe Pământ, unii mai puțin decât alții şi unii dintre noi mor în mod tragic. Sunt unele lucruri în soarta noastră pe care nu le putem schimba. Cu toții vom suferi, vom avea problemele noastre şi vom dezvolta boală şi limitări fizice din când în când. Nu sunt imună la durere şi suferință - nici unul dintre noi nu este. Însă, în ciuda lucrurilor pe care nu le schimbăm, putem să ne schimbăm modul de gândire. Putem să alegem să ne facem viețile cât mai pline de bucurie, în ciuda căderilor şi a suferinței. Ne putem vindeca. Putem să ne îmbogățim viața. Este la îndemâna noastră.

Dacă vrei să fii sănătos, trebuie să renunți la sentimentele negative, fie că ele implică familia, prietenii tăi, viața ta amoroasă sau destinul tău. Iubirea şi iertarea şi credința, toate au un rol puternic pentru noi şi pentru starea noastră de sănătate. Iubirea pentru alții este crucială în ceea ce priveşte vindecarea şi creşterea noastră spirituală.

De fiecare dată când ucidem iubirea, ne putem aştepta să se întâmple ceva catastrofal, pentru că am distrus unitatea noastră cu Dumnezeu. Iubirea este calea cea mai puternică de a demonstra unitatea noastră cu energia divină a Universului şi iubirea este incredibil

de puternică - este mult mai putenică decât orice negativitate şi va fi întotdeauna o foită vindecătoare, întotdeauna am găsit interesant faptul că acest cuvânt - religie - are rădăcinile în latinescul “religare”, care înseamnă a lega, a uni. Originea religiei era de a fi una cu Dumnezeu. Cuvântul yoga înseamnă acelaşi lucru, unitate. Dacă eşti credincios, fie printr-o religie, fie prin yoga, ori prin propria-ţi combinaţie de filosofie spirituală, absorbi în biocâmpul tău mai mult din energia de iubire a lui Dumnezeu.

Una din zonele în care putem absorbi cea mai mare negativitate este familia noastră. Legăturile de familie sunt strânse şi energia se transformă şi curge liberă între membrii de familie, adesea la un nivel subconştient. Aici e mult mai important decât oriunde altundeva să arăţi iubire şi iertare şi să-ţi dai seama când trebuie să te adresezi karmei tale de familie şi când să o vindeci. Legătura dintre mamă şi fiică este una dintre cele mai strânse legături, aşa cum prea bine am văzut o dată, într-un caz ciudat în care karma mamei a fost transferată fiicei.

Pe când Jill avea 20 de ani, a avut o relaţie cu un bărbat despre care a aflat că era implicat într-o relaţie cu altcineva. Era tânără, şocată şi răvăşită şi a jurat că nu va mai lăsa niciodată un alt bărbat să o rănească. După ce s-a despărţit de el, a descoperit că era însărcinată şi a născut o fetită, Ann. A crescut-o pe Ann singură, fără să îi spună tatălui. Ann are acum 38 de ani şi Jill 59. În toţi aceşti ani Jill n-a ieşit niciodată cu alt bărbat, iar Ann n-a avut nici o relaţie care să dureze mai mult de două luni. Atitudinea negativă a lui Jill în ceea ce priveşte bărbaţii s-a transferat la Ann. Locuiesc împreună şi amândouă sunt nefericite. Amândouă suferă din cauza karmei grele, şi au avut o sumedenie de probleme de sănătate. Negativitatea fiecăreia dintre ele o hrăneşte pe a celeilalte şi nici una nu înţelege unde este Dumnezeu în viaţa lor. Iar Ann nu poate înţelege de ce n-a avut nici o relaţie care să dureze!

I-am explicat lui Jill: “Furia ta de o viaţă fată de tatăl lui Ann şi felul în care ai ucis iubirea fată de el şi fată de toţi bărbaţii, i-a fost transferată fiicei tale. Chiar dacă zice că vrea o relaţie, subconştientul nu îi îngăduie asta.” Am încercat s-o conduc pe Jill într-un loc cu energie mentală şi emoţională mai sănătoasă, dar ea nu vrea să înţeleagă şi felul în care abordează viaţa este foarte existenţialist în natura sa. Nu are încredere în nimeni şi nu crede în Dumnezeu. Totul din cauza unui lucru care i s-a întâmplat acum aproape 40 de ani.

Este o situaţie foarte nefericită şi pentru că nu reuşeam s-o scot la capăt cu Jill, am încercat cu fiica ei. I-am spus lui Ann că era timpul să se mute singură şi să încerce să-şi construiască o viaţă pentru ea însăşi, fără mama ei, dar iubind-o în continuare. Legătura este prea puternică şi prea nesănătoasă. Ann nu a părăsit-o pe mama ei, dar recent a cunoscut un bărbat care i-a spus că o iubeşte şi vrea să se mute cu ea, dar nu şi cu mama ei. El încearcă s-o facă să aleagă.

M-am rugat ca Ann să aleagă fericirea alături de acest bărbat, să continue s-o iubească pe mama ei, dar să-şi îngăduie sieşi o viaţă mai bună. În acest moment nu pot să spun ce va face, dar vă pot spune că, dacă nu va pleca de la mama ei, va fi mult mai plină de amărăciune. Karma grea dintre ea şi mama ei nu va fi depăşită, şi problemele ei de sănătate vor deveni mai grave. Aş vrea ca ea să înţeleagă că sănătatea ei, karma de familie şi sistemul ei de credinţe rezultat din aceasta karma de familie sunt toate

interconectate. Trebuie să analizeze de ce se agată de sistemul de credințe pe care şi l-a creat, să-l rezolve şi să încerce să meargă înainte. Dacă Jill şi Ann ar putea să ierte şi să se apropie una de alta cu iubire, ar fi amândouă mai fericite şi mai sănătoase.

Să-ți foloseşti propria energie tămăduitoare

Când aveam 38 de ani, tatăl meu a fost diagnosticat cu cancer la tiroidă şi doctorul i-a zis că mai are trei luni de trăit. M-am dus la doctor cu tatăl meu şi i-am zis: “Nu, nu va muri. Va mai trăi opt ani.” Aşa cum vă puteți imagina, doctorul n-a dat prea multă atenție cuvintelor mele şi şi-a închipuit că eram în faza de negație. Tata a fost programat pentru operație, dar era iarnă şi cu o seară înainte de operație a căzut pe gheată şi şi-a rupt genunchiul şi a trebuit să-şi amâne operația până i se vindeca piciorul. Doctorul era extrem de îngrijorat pentru că se temea de extinderea cancerului, fapt ce-l făcea inoperabil.

Tata a stat în gips şase luni, deci, în mod clar, a supraviețuit peste cele trei luni diagnosticate. Când gipsul i-a fost scos, i s-au făcut alte teste şi analize şi cancerul dispăruse complet. A mai trăit opt ani si, în cele din urmă, a murit de un atac de cord.

În cazul tatălui meu, mi-am folosit propria energie rugându-mă pentru el să se facă bine. Şi m-am rugat des şi cu mare ardoare! Rugăciunile sunt energie foarte puternică şi când ne rugăm, absorbim energia Universului şi o directionăm spre exterior. Propria noastră energie şi cea a celor pentru care ne rugăm devin mai puternice. ***Unul din autorii mei preferați este Larry Dossey, M.D., care dezvăluie în cercetările sale, în cartea “Rugăciunea este un bun medicament”, că acest lucru este adevărat din punct de vedere ştiințific. Rugăciunile dau putere sistemului energetic. Sunt o cale de a crea pace interioară şi de a te proteja de pătrunderea energiei negative ce tine de foițe exterioare în biocâmpul tău,***

Îmi voi aminti mereu de felul în care mama mea se ruga. Citea Biblia având mâinile îndreptate spre cer, cu voce tare şi chiar plângând. Ea îşi crease un dialog cu Dumnezeu, dându-I de ştire despre problemele ei, despre cele mai mari dorințe ale ei. Îşi cerea iertare de la El pentru greşelile ei şi se ruga pentru binele celorlalți din viața ei. Obişnuia să-mi spună: “Carmen, m-ai făcut să cred în Lumea Invizibilă şi m-ai ajutat să intru în legătură cu Dumnezeu într-un fel mult mai puternic.” 1-am cumpărat o carte cu psalmi şi în ultimii şapte ani de viață a citit din ea în fiecare zi. Rugăciunile ei au ajutat-o să-şi purifice biocâmpul şi au pregătit-o pentru a părăsi corpul fizic şi a se reuni cu Dumnezeu.

Colectăm zilnic în biocâmpul nostru multe informații din mediul înconjurător şi din gândurile şi acțiunile noastre zilnice. Aşa cum ştim deja, fiecare acțiune crează un rezultat bun sau rău, o reflecție în trupul tău sau în mintea ta. Dacă priveşti într-o oglindă şi zâmbeşti, fata din oglindă îți va zâmbi şi ea. Totul depinde de faptul de a vrea să zâmbeşti. Rugăciunea este modalitatea de a elimina acțiuni şi obiceiuri greşite. Rugăciunea este modul de a corecta tot ceea ce ai spus sau ai făcut greşit în cursul zilei.

Rugăciunile sunt un mod puternic de a rezolva karma.

Foloseşte-ţi vocea pentru a vorbi cu Dumnezeu. Budiştii obişnuiesc să spună: "Gura este poarta principală a tuturor nenorocirilor." Asta înseamnă să te gândeşti de două ori înainte de a vorbi. Cuvintele sunt foarte puternice. Cuvintele negative, fie că le spui cu voce tare, fie doar pentru tine, au un puternic impact. Cuvintele potrivite sunt la fel de puternice, dar prea adesea uităm să fim pozitivi în timpul stresului zilnic. Seara înainte de culcare îţi poţi folosi vocea pentru a vorbi cu Dumnezeu, pentru a te reconecta la energia divină a universului. Rugăciunile sunt vocea divinităţii din tine. Rugăciunile sunt lumina cunoaşterii. Rugăciunea este o stare de pace, de extaz, de devoţiune. Când te rogi, vorbeşti din cel mai adevărat sine. Rugăciunile sunt moduri de a repara disconectarea, de a te simţi din nou întreg. Rugăciunile îţi tămăduiesc câmpul energetic. Ele purifică gândurile şi acţiunile karmice. Rugăciunile crează echilibru. şi ele pot vindeca.

Rugăciunile sunt o modalitate puternică de a alinia karma ta la divin. Rugăciunea înseamnă folosirea tuturor eforturilor tale întru a-ţi trăi viaţa fără ego, pentru a-ţi purifica spiritul ca pe un instrument prin care să atingi divinitatea. Pentru a vă ajuta să vă creaţi propria energie tămăduitoare, vin cu următorul exerciţiu.

A atinge Forţa de Viaţă Universală

Poţi să te rogi oriunde, oricum, dar cel mai puternic mod de a te ruga este în camera ta, departe de orice influentă exterioară, rugându-te sincer, folosind propriile-ţi cuvinte, spunându-I lui Dumnezeu speranţele şi visele tale, la fel şi durerile tale. Crează-ţi un loc spiritual, sacru, în care să vorbeşti cu Dumnezeu şi roagă-te în mod regulat, sincer şi smerit

Un om este ceea ce crede. Felul în care crezi este felul în care vei fi. Eşti ceea ce te rogi. Divinul se exprimă rareori în mod direct în ceea ce priveşte oamenii de pe Pământ. Succesiunile şi transformările din noi trebuie remarcate la nivelul semnelor şi al simbolurilor.

- ***Roagă-te să vezi semnele din viaţa ta pentru a dobândi înţelepciune.***
- ***Roagă-te pentru înţelepciune ca să vezi lumina de deasupra.***
- ***Roagă-te pentru o cunoaştere mai mare şi mai conştientă de sine.***
- ***Roagă-te mulţumind pentru miracolul care este viata ta.***
- ***Roagă-te pentru protecţia fată de negativitatea ce vine din exterior ori din mintea ta.***
- ***Roagă-te pentru propria sănătate şi bunăstare.***
- ***Roagă-te pentru sănătatea şi bunăstarea familiei tale şi a celor pe care îi iubeşti.***
- ***Roagă-te pentru seninătate (serenitate), Roagă-te pentru abundentă.***
- ***Roagă-te pentru bunăstarea prietenilor tăi şi mulţumeşte pentru prietenia şi generozitatea lor.***
- ***Roagă-te pentru evoluţie spirituală. Roagă-te pentru cei aflaţi în nevoie. Roagă-te pentru cei ce au murit.***
- ***Roagă-te să fii capabil să-L auzi pe Dumnezeu şi să fii atent la înţelepciune.***
- ***Roagă-te pentru a fi un om mai bun.***
- ***Roagă-te pentru iertarea oricărei greşeli sau a oricărei vorbe dure din ziua aceea.***

•Roagă-te pentru pace în lume, pentru o lume mai bună.

Poți să te rogi la modul acesta simplu când te trezeşti dimineața sau înainte de culcare, înainte de masă, înainte de un eveniment important. Rugăciunea nu este doar pentru persoanele religioase şi nu trebuie să te rogi într-un anume fel sau unei anume zeități sau să memorezi anumite rugăciuni pentru a dobândi beneficiile.

Rugăciunea înseamnă să te conectezi la divin, recunoscând şi curătând evenimentele karmice ale zilei şi spunând cu voce tare durerile ori dorințele de pe poziția sinelui tău adevărat. Rugăciunea zilnică te protejează de negativitate, te va pune mult mai "în control" în fața evenimentelor şi a deciziilor şi îți va oferi un trup şi o minte mult mai sănătoase. Practică acest exercițiu zilnic şi vei vedea miracolele ce vor începe să aibă loc în viața ta. Ele pot fi mici sau mari. Nu te îndoi, roagă-te, şi crede şi vei vedea că te vei simți mai împăcat, mai puțin stresat şi inima ta se va umple de speranță, gratitudine şi de un puternic sentiment de bunăstare.

Procesul gândirii are un efect profund asupra sănătății şi bunăstării noastre, astfel gândurile pozitive vor avea rezultate pozitive, gândurile negative vor avea rezultate negative. Unul dintre cele mai bune moduri de a fi într-o stare permanentă de gândire pozitivă constă în a te alinia la scopul tău karmic, pe care-l voi explica în capitolul următor.

Capitolul 7:

Descoperirea scopului karmic al vieții tale

Adesea, motivul pentru care oamenii vin la mine sau pentru care se duc la orice fel de intuitiv sau clarvăzător este de a găsi pe cineva care să le "spună viitorul." Sunt atât de plictisiți ori nefericiți ori blocați acolo unde sunt în viața lor, încât sunt disperați să găsească pe cineva care să le spună că există speranță, că lucrurile se vor schimba, că există un potențial pentru fericire. şi bineînțeles, există speranță, lucrurile pot să se schimbe şi potențialul tău de fericire poate fi împlinit Dar când vin la mine să afle despre viitor, ceea ce mă întreabă cu adevărat este: "Care este scopul meu?" Simt în fiecare zi cum fac aceeaşi muncă monotonă şi nu se simt inspirați. Si-au pierdut legătura cu natura lor divină pentru că nu şi-au înțeles încă scopul vieții. Si, dacă nu ştii ce ai de făcut pe Pământ, nici nu poți face ceea ce nu ştii că ai de făcut, astfel că vei avea o continuă insatisfacție. ***A-ți împlini scopul vieții joacă un rol esențial în ajutoarea ta pentru a-ți rezolva karma, ceea ce este şi mai important.***

Scopul pentru care am venit este mai mare decât noi, şi prea adesea, ne temem să ne împotrivim convențiilor sau limitelor educației pentru a ne căuta adevăratul sine, darurile, talentele şi capacitățile de a ne exprima pe noi înşine. Suntem aici pentru a ne folosi darurile de la Dumnezeu şi capacitățile de a ne ajuta unul pe altul, de a ne servi unul pe altul şi, pe cât posibil, întreaga omenire. Pentru unii, scopul lor este foarte clar, pentru că au auzit o chemare: călugări, preoți, călugărite, rabini pot auzi o chemare să-L servească pe Dumnezeu. Artiştii, scriitorii, muzicienii al căror talent vine de la o vârstă fragedă, au de asemena o chemare a lor şi un mesaj clar pe care vor să-l exprime. Unul ca Mozart, care cânta desăvârşit de la vârsta de cinci ani, nu avea nevoie să-şi afle scopul în viață, era clar din clipa în care s-a născut şi era o continuare a karmei sale dintr-o viață anterioară. Pentru ceilalți dintre noi nu este atât de uşor să ne ştim scopul, dar este responsabilitatea noastră să-l aflăm. Mersul rapid al vieții şi nesfârşitele moduri de a ne distrage atenția care există în viața din ziua de azi, ne pot împiedica să ne auzim chemarea, să fim atenți la scopul nostru, iar viața fără scop nu are sens.

În urmă cu ceva ani, Bob a venit să mă vadă. Era un agent de bursă de mărfuri de mare succes şi avea o viață extrem de solicitantă şi stresantă care-i lăsa puțin timp pentru alte treburi. Făcuse o groază de bani pentru clienții săi şi pentru el însuşi şi credea că e suficient de bine. Fusese crescut să creadă că, în calitate de bărbat, o mare parte din meritul său se măsura prin câți bani era în stare să facă, cât de mult îşi putea astfel susține familia, aşa că nu şi-a "pierdut timpul" punându-şi întrebări de genul: "Care este scopul meu?" I-am spus să nu-şi mai tot măsoare valoarea prin câți bani face. L-am încurajat să-şi petreacă mai mult timp concentrându-se la a-şi crea o familie şi la a zămisli relații care îi vor folosi ca sistem de sprijin. I-am spus să-şi dezvolte alte interese şi să investească în dezvoltarea unei vieți spirituale.

A îndrăznit şi mai mult şi şi-a reinvestit toți banii pe piață, dar a observat că lucrurile au luat o întorsătură gravă, aşa că a venit la mine să mă întrebe ce credeam eu că se va

întâmpla. Asta se întâmpla cu mulți ani în urmă, şi, la vremea aceea prezisesem deja la televiziune crahul bursei din 1987. L-am prevenit să fie pregătit şi să-şi pună banii deoparte, dar nu m-a ascultat. Când s-a întâmplat într-adevăr, a fost disperat. Mi-a părut rău pentru el, pentru că era într-o stare deplorabilă şi pentru că îngăduise meritului personal şi scopului în viață să se învârtă în jurul unei iluzii, al unei stări, în jurul a ceva atât de volatil şi lipsit de garanții precum bursa. Când lucrurile au luat o turnură descendentă, s-a simțit complet pierdut şi nu avea rezerve de adevărat merit de sine pe care să se bazeze. Ați auzit de oameni care s-au aruncat pe ferestre în timpul crahului din 1929; unii au făcut-o şi în 1987; aşa că trebuie să te întrebi: nu s-au gândit oamenii aceştia că viața lor valorează mai mult decât atât? Da, pierzi mulți bani, este o situație nefericită şi poate crea rupturi dureroase în modul tău de viață, dar n-ar trebui să te facă să simți că viața ta nu are valoare. Dacă Bob m-ar fi ascultat, ar fi fost mai bine pregătit, dar era interesat numai de investițiile sale monetare, nu de cele spirituale sau emoționale.

Văd atât de mulți asemenea oameni care nu au nici o satisfacție reală, care se comportă ca roboții, făcând bani pentru a supraviețui, pentru a cumpăra lucruri drăguțe, pentru a-si mulțumi ego-ul şi totuşi nu sunt fericiți. Ironia este că, atunci când li se iau aceste simboluri ale "realizării", se simt devastați - habar nu au cum să umple golul creat. Suferă de o criză în ceea ce priveşte sensul, însemnătatea vieții, pentru că si-au pierdut sistemul de valori, pentru că au avut unul greşit de la bun început.

O criză de valori

Când eram mică, în România, tatăl meu avea o slujbă bună la banca din oraş şi aveam tot ce ne trebuia. Eram mulțumiți. Nu eram bogați, nu eram nici săraci şi banii nu reprezentau o problemă pentru noi. Eram înconjurați de familia noastră şi de prietenii noştri. Ne sprijineam şi ne iubeam unii pe alții. Părinții mei munceau din greu, dar nu trăiau numai pentru a munci. Aveau prioritățile lor bine aşezate şi nu lăsau "câştigarea existenței" să ia locul tuturor lucrurilor din viața lor, aşa că ar fi fost de-a dreptul caraghios chiar şi să-şi imagineze ideea de om "dependent de muncă" (în engleză "workaholic" derivat de la cuvântul "work", adică muncă şi "alcoholic", adică dependent de alcool- n.trad.) Oamenii te-ar fi crezut nebun! Când Ceauşescu a ajuns la putere, viața a devenit mult mai grea pentru noi. Mâncarea şi multe alte lucruri de necesitate deveniseră greu de procurat, dar şi mai rău era acel sentiment sufocant de a te simți controlat, încuiat în cuşcă, îmi amintesc cum se trezea tata la două noaptea pentru a sta la coadă ore în şir ca să prindă două sticle de lapte cu detergent în ele. Dar cumva, tot ştiam ce prețuiam şi iubeam, şi găseam căi de a trece peste aceste neajunsuri pentru a fi fericiți.

În ziua de azi suntem atât de orientați spre afaceri şi focalizați pe bani, încât pierdem din vedere scopul nostru mai înalt, trăindu-ne viețile cu un vag sentiment de insatisfacție ca rezultat. Sistemul nostru de valori, atât ca societate, cât şi ca indivizi, este confuz, astfel că observăm şi simțim consecințele negative. Traiul într-o societate de consum are desigur, beneficiile sale. Avem un standard de viață mult mai bun decât al părinților şi bunicilor noştri şi, totuşi, ceva s-a pierdut, atâta vreme cât nu mai avem timp pentru

familie, pentru cei pe care-i iubim. De ce muncim cu toții atât de mult? De ce lăsăm munca să aibă prioritate în fața familiei şi a prietenilor? Când toată lumea munceşte în halul ăsta, nimeni nu mai are timp să iubească şi să ajute pe alții. şi încercăm să mascăm această lipsă de sprijin mâncând peste măsură, cumpărând peste măsură şi dezvoltând tot soiul de dependente care omoară sufletul Cine visa acum 50 de ani la tulburări de alimentație? Când drogurile ne omoară copiii, când copiii noştri omoară alți copii, ştim că ceva e îngrozitor de greşit ***Am pierdut legătura cu ceilalți oameni, dar cel mai grav este că am pierdut legătura cu adevăratul nostru sine, cu esența noastră. Cred că este crucial ca oamenii să treacă dincolo de dorințe fizice, de satisfacția fizică şi de mulțumirea nevoilor de moment, dacă vrem să ne simțim împliniți în viață şi să înaintăm ca indivizi şi ca societate.***

Cum să facem, aşadar, lucrul ăsta? Cum să oprim moara asta care pare să ne macine pe toți? Uneori pare că fie ții pasul, fie eşti doborât. viața a devenit scumpă şi dacă vrem să avem un acoperiş deasupra capului şi să avem copii educați, trebuie să muncim din greu ca să facem față. Problema este că asta nu ne va face fericiți şi, până la urmă, alergătura asta este lipsită de sens. Da, cu toții vrem să supraviețuim, dar chiar trebuie să avem tot ce-i mai bun din toate? Acest lucru chiar ne va face fericiți? Ne va reduce nivelul de stres? Ne va ajuta să dăruim şi să primim iubire? Ne va ajuta să dobândim înțelepciune? Nu cred. E timpul să ne regăsim valorile şi să privim la prețul pe care îl plătim pentru ceea ce credem că este succesul.

Karma banilor

Una dintre cele mai extinse zone în care ne pierdem din vedere valorile este cea a banilor. Ce sunt, până la urmă, banii? Banii nu sunt nimic mai mult decât ceva ce folosim pentru a obține lucrurile pe care le vrem. Pentru mine, banii sunt energie şi au karma lor. Energia banilor, ca şi karmă, trebuie păstrată în echilibru, altfel te va hăitui şi te va controla.

Prea mulți bani te vor arunca în afara echilibrului. Te pot face egoist, meschin şi dependent. şi cel mai rău dintre toate, te țin ataşat de pământesc, de energia pământească. Ați auzit probabil expresia “Nu-i poți lua cu tine când te duci.” Păi, nu poți. Când părăseşti Pământul nu iei nimic cu tine în afara sufletului şi a karmei. Nici contul tău bancar, nici chinezăriile ori cristalurile, nici bijuteriile, nici hainele, nici casa, nici mobila, nici celelalte lucruri din casă, nici maşina, în “cealaltă parte” ai numai sufletul tău, aşa că e mult mai important să aduni înțelepciune în suflet, decât să aduni posesiuni care conferă doar mai multă putere ego-ului şi diminuează capacitatea de a evolua a sufletului.

Pe de altă parte, a avea prea putini bani crează, de asemenea, probleme. Dumnezeu vrea ca fiecare să aibă destul. Când oamenii trăiesc în sărăcie, se crează probleme uriaşe: boli, corupție şi suferință. Oamenii care nu au cele mai elementare nevoi rezolvate, care n-au mâncare sau un adăpost, care trebuie să se chinuie zi de zi, sunt de asemenea legați la energia pământească. Lipsurile lor creează un dezechilibru şi nu le îngăduie să se gândească la adevărata natură a sufletului lor. Pot crea o asemena nevoie, încât să vrea

să facă orice pentru a-şi satisface necesităţile elementare, mergând până la hoţie, crimă, ură, gelozie. Priviţi Afganistanul, de exemplu. Este o tară atât de săracă, încât a permis talibanilor să preia frâiele şi să treacă la represiuni încă şi mai mari. Sărăcia şi represiunea deopotrivă sporesc ura fată de oamenii care au ceea ce ei n-au. Aceasta crează o bază prielnică de creştere pentru terorişti şi conduce la război, în Afganistan există, de asemenea, un imens trafic de droguri. Fermierii cultivă mac din care fac heroină, pentru că este singura recoltă profitabilă din acesta tară. Oamenii fără bani cultivă şi vând droguri oamenilor cu bani care iau droguri pentru a uita cât de "goi" se simt. Ce situaţie nebună!

Ori de câte ori viaţa se învârte în jurul banilor, eşti condamnat să te simţi gol pe dinăuntru. Cu cât alergi mai mult după bani, cu atât te vei îndepărta de adevăratul sine, cu atât viaţa va avea mai puţin sens, şi până la urmă, cu atât mai puţini bani vei avea. ***Gândindu-te că banii sunt combustibil pentru viaţă, siguranţa ta, supravieţuirea ta şi sprijinul tău se deconectează de la esenţa ta şi o devalorizează. Este ignorarea divinului din tine şi te împiedică să ai încredere în tine însuţi. Fiecare persoană este menită să aibă tot ce-i trebuie. E natural să ai tot ceea ce ai nevoie, dar dacă îţi blochezi câmpul natural al energiei financiare de a se manifesta în jurul tău, te vei simţi mai îngrijorat şi mai prins în lanţ.***

Mulţi vin la mine şi îmi spun: "Carmen, de ce nu am banii de care am nevoie? Muncesc din greu." în primul rând, ceea ce credeţi că aveţi nevoie s-ar putea să fie diferit de ceea ce aveţi nevoie cu adevărat, în al doilea rând, banii, ca energie, trebuie să curgă pentru a se manifesta şi, dacă eşti cumva speriat sau blocat dintr-un anume motiv, dacă ai o karmă nerezolvată din trecut care implică problema banilor, energia nu se va manifesta. Banii sunt numai un efect. Cauza este mintea ta. Dacă îngădui efectului, în acest caz banilor, să preia controlul şi să submineze cauza, vei fi victimizat de efect. Dacă te vei gândi la mintea ta ca fiind cauza, banii vor curge. Asta înseamnă să nu-ţi fie teamă să ai bani şi să fii responsabil în ceea ce îi priveşte, să-i câştigi şi să-i cheltuieşti într-un mod onorabil, să pornească de la cine eşti cu adevărat şi, sub nici o formă, să nu-i consideri scopul tău în viaţă.

Văd atâţia oameni care au tot ce există pe lume dar care nu pot găsi fericirea în viaţa lor privată. Pentru că au idei greşite, ei nu acţionează de pe poziţia autocunoaşterii, a încrederii de sine din sufletul lor. Ei spun: "Nu voi găsi niciodată pe cineva care să mă iubească numai pentru mine şi nu pentru banii mei" sau "Nu vreau să fiu cu cineva care nu are la fel de mulţi bani ca şi mine" sau chiar "Nu mă pot căsători decât cu cineva care câştigă mai mulţi bani decât mine." Cu credinţe de genul acesta ei nu vor fi capabili să găsească fericirea, nici chiar cu toţi banii din lume, pentru că se îndreaptă spre ceea ce numesc ei "iubire" având idei care nu au nici o legătură cu iubirea!

Aceşti oameni au fost influenţaţi de părinţii lor bogaţi sau de ego-ul lor sau de valorile mărunte ale societăţii. Ei se simt pierduţi, lipsiţi de speranţă şi neînţeleşi. În familia lor văd rupturi, alcoolism, divorţ, reavoinţă şi ură. Ei prevăd că li se vor întâmpla lucruri rele şi astfel, acestea chiar se întâmplă. Banii nu le aduc, până la urmă, nimic.

Menirea reală a existenţei este creşterea spirituală. Cum poţi să creşti cu o minte plină de idei greşite? Dacă totul pentru tine este doar să acumulezi materialiceşte

şi nu-ţi pasă că eşti mincinos, hoţ, pus pe înşelat, neiubitor şi crud, toate în numele lui "a avea ceva", însemnă că n-ai înţelepciune. Vei rămâne pierdut şi nu vei fi niciodată mulţumit de ceea ce eşti. ***Am fost zămisliţi pe pământ pentru a fi fericiţi, pentru a creste, pentru a iubi, pentru a dobândi înţelepciune şi nici unul dintre aceste lucruri nu ne vine de la bani sau de la neobosita goană după carieră. Un sens al menirii vine de la a te simţi împlinit, de la a fi prezent pentru tine însuţi şi pentru cei din jur şi de la sărbătorirea fiecărei clipe.***

Când ne lăsăm prinşi în capcana banilor, ne îndepărtăm, de fapt, foarte mult de noi înşine. Nu cred că e ceva greşit în a face bani, dar ei au locul lor, trebuie avuţi în vedere şi trebuie să fie făcuţi pe căi care să te satisfacă şi să fie adevărate pentru tine.

Pentru a te recunoaşte cu sinele tău adevărat şi cu ceea ce este cu adevărat important, am creat următorul exerciţiu. ***Acest exerciţiu te poate ajuta să începi să îţi defineşti adevărata menire a vieţii şi să depăşeşti ataşamentele din planul fizic.***

Cunoaşterea de sine:
Meditaţie de clarificare a valorilor tale, a viselor şi a credinţelor tale

Pentru a înainta în descoperirea şi înţelegerea scopului vieţii tale, trebuie să examinezi unele din credinţele tale vechi care te-ar putea bloca. Adesea, la nivelul subconştientului, nu vrem să ştim care este scopul vieţii noastre pentru că ar însemna să trebuiască să facem schimbări pe care ego-ul nu vrea să le facă. Scopul vieţii adevăratului sine poate fi o imensă ameninţare la adresa ego-ului. Pentru a te cunoaşte pe tine însuţi şi a începe să defineşti ce preţuieşti cu adevărat şi ce înseamnă cu adevărat succesul pentru tine, aşează-te într-un loc liniştit cu un carneţel şi pune-ţi următoarele întrebări:

- ***Ce lipseşte acum din viaţa ta?***
- ***Care sunt circumstanţele în care te afli acum? Unde eşti în viaţa ta, chiar acum? Care din circumstanţele curente te pot împiedica să cunoşti şi să înţelegi scopul vieţii tale? Ce ar trebui să schimbi pentru a înainta înspre cunoaşterea scopului vieţii tale? (Aici ar putea fi oricare de la, "aştept să-mi crească copiii", 'lipsa banilor", "părinţii /soţul /soţia /copiii nu vor înţelege şi mă vor dezaproba", până la "trebuie să-mi păstrez slujba ca să pot plăti ratele la casă" etc.)***
- ***Aş vrea să-ţi identifici valorile, dar aş vrea să alcătuieşti două coloane. Prima să fie Valorile Ego-ului şi a doua Valorile Sufletului Meu. Acesta nu este un exerciţiu religios, nu confunda valorile cu moralitatea. O valoare este ceva ce este important pentru tine. Nu te gândi prea mult, scrie ce îţi vine în minte. După aceea, priveşte cele două coloane. Ce este diferit în cele două liste? Ce este la fel? Sunt valori care se suprapun? Sunt unele în direcţie contrarie sau se opun una celeilalte?***
- ***Acum fă o listă a viselor tale. Cum ţi-ai imaginat mereu casa perfectă? Ce te-ar face fericit? Ce misiune neîmplintă se ascunde încă în inima ta? Poate să îţi pară o fantezie, dar scrie oricum, lasă-ţi imaginaţia să preia controlul***
- ***Acum priveşte-ţi valorile, ambele coloane şi întreabă-te de unde vin. Vin ele de la părinţi? De la societate? Care dintre ele sunt cu adevărat ale tale? Acum priveşte-ţi visele. Merg valorile tale împreună cu visele? Stau unele din valori în calea viselor tale sau le ajută să meargă înainte? Ce compromisuri ai dori să faci pentru a-ţi***

transforma visele în realitate?
•*Care sunt acele credințe pe care le ai despre visele tale şi care te fac să simți că, într-un fel, visele tale nu sunt valabile? Stau valorile altora în calea viselor tale, împiedicându-te să le urmezi? Eşti agățat de o credință care-ți spune că nu meriți visele sau că nu sunt realiste ori posibile? şi dacă sunt posibile? Ce ar presupune să le faci posibile?*

Dacă te simți confortabil în situația în care se prezintă acum viața ta, cât de nesatisfăcătoare ar fi, ce te-ar motiva să renunți la acest confort pentru a-ți urma visele? Părăsirea zonei de confort, chiar dacă este o zonă dureroasă, este un lucru foarte dur pentru mulți oameni. Poate fi dificil să părăseşti ceea ce cunoşti pentru ceea ce nu cunoşti. Ştiind ceea ce pretuieşti cu adevărat şi ce te inspiră îndeajuns pentru a-ți asuma riscuri este o imensă amenințare la adresa ego-ului. Ego-ul nu vrea să evolueze, dar sufletul trebuie să o facă pentru a se împlini. Ego-ul va lupta ca nebunul pentru a împiedica victoria adevăratului sine. Va spune lucruri de genul: "Sunt confortabil, am destui bani, aşa că de ce să renunț la toate " sau 'Trebuie să îmi şcolesc copiii. Nu pot să-mi părăsesc slujba şi să mă întorc la şcoală" sau "Dacă fac cutare lucru, toți vor crede că sunt nebun. Părinții/ soțul/ soția/ copiii se vor supăra."

Aceste întrebări ar trebui să ți le pui iar şi iar. Nu este vorba despre un puzzle cu un singur răspuns. Răspunsurile sunt în tine. Dacă începi să-ți examinezi valorile, visele şi credințele în contextul a ceea ce crezi că eşti, în contextul locului în care te afli acum în viața ta, s-ar putea să începi să vezi o schimbare. Cu o schimbare în credințele care te trag, poate, înapoi, o schimbare în privința valorilor care nu te mai servesc, poți începe să vezi că îți poți îndeplini ceea ce ți-ai propus. Odată aliniate valorile sufletului tău, credințele, visele, totul în Univers va lucra pentru a-ți transforma visele în realitate mai repede decât îți poți imagina.

Să-ți creezi propriile circumstanțe

O altă temă pe care o întâlnesc iar şi iar, vine de la clienții care se simt victime ale circumstanțelor, dând vina pe tot ce e în jurul lor pentru problemele lor, când, de fapt, ei îngăduie să fie victimizați de propriile procese de gândire. Sfârşim prin a ne urî serviciul, ambientul, pe oamenii din jurul nostru, prin a ne învinui şeful când suntem nefericiți la serviciu sau când nu "înaintăm".

Tehnologia exacerbează sentimentul nostru de disconectare prin faptul că permite lumii din jurul nostru să se mişte cu paşi atât de repezi, încât nu avem timp de gândire pentru a explora ceea ce am vrea de fapt, cu adevărat să facem. Poate menirea ta adevărata este să fii pictor, dar s-ar putea să nu afli niciodată în aceasta lume nebunesc de tehnologizată, pentru că, atunci când eşti tânăr şi zici "Vreau să fiu pictor", cine te va sprijini? Pur şi simplu dorința ta nu e prețuită. Adesea facem alegeri privind modelul nostru de viață, bazându-ne mai degrabă pe valorile celorlalți, decât pe ale noastre.

Una dintre cele mai importante idei pe care vreau să le demonstrez în această carte şi pe care o aduc mereu în discuție cu clienții mei este aceea că noi nu suntem victimele circumstanțelor şi că nu trebuie să ne îngăduim a ne simți victimizati de ceilalți sau de

propriile noastre slăbiciuni şi de lipsa noastră de percepţie. Nimeni nu e victima mediului, a sortii sau a destinului. V-am arătat deja că nu există soartă şi că, dacă ne rezolvăm karma personală, putem depăşi karma de familie şi faptul că am crescut în medii proaste.

De exemplu, Jack, un binecunoscut moderator al unei emisiuni TV matinale, a venit la mine să-i spun despre viitorul lui profesional. Am simţit imediat că era la limita de a intra într-o criză sau de a profita de o ocazie, totul depindea de felul în care mânuia situaţia. I-am spus că nu are viitor în slujba actuală, că un nou viitor era pe cale să i se dezvăluie. "Nu-i posibil aşa ceva!" a răcnit la mine "Sunt pe cale de a fi promovat în iunie. Tocmai mi-au dat un birou pe colţ!" Când contractul nu i-a fost reînnoit, a căzut într-o depresie gravă. Credea că nu va mai găsi de lucru la vârsta lui. S-a gândit chiar şi la sinucidere. Era un om pe care mii de oameni îl văzuseră la televizor în fiecare dimineaţă, care fusese grozav în meseria sa şi care aflase multe satisfacţii în ea. Dar n-a ascultat ceea ce i-am spus.

Am rămas în legătură cu el şi l-am îndrumat în practica Metodei Rezoluţiei Karmice. Cu cât o aprofunda, treptat, începea să se reconecteze la auto-apreciere şi la energia sa pozitivă. A putut să se întoarcă înapoi în timp, într-un loc liniştit, pe când slujba nu însemna totul pentru el. A realizat că îşi neglijase familia şi spiritul. A început să-şi revină. A devenit mai concentrat pe ceea ce voia. Si-a dat seama că slujba nu-l definea cu adevărat. A examinat părţile pe care le iubea la slujba sa şi părţile în care simţea că valorile sale erau compromise. Ştia că trebuie să muncească din inimă data viitoare şi să nu se lase ademenit în cursa de şoareci care să-l facă să-şi neglijeze din nou familia şi spiritul.

Să scapi de karma rea e un lucru minunat şi în trei luni avea deja o slujbă nouă în care putea să se concentreze pe lucrurile care îi plăceau. Era mai bine plătit, avea mai mult timp pentru viaţa personală şi showul său a câştigat premiul Emmy în anul următor. Când trăieşti într-un loc al inimii care să reflecte adevărata ta flinte, energia universului va lucra întru ajutorarea ta.

De prea multe ori, atunci când ni se întâmplă lucruri rele, replicăm cu ceva de genul: "Oh, asta mi-e soarta. Nu m-am născut sub o stea norocoasă" şi ajungem prinşi în capcana unei spirale descendente. Este nevoie de curaj şi de asumarea unor riscuri pentru a depăşi ceea ce credeam că sunt circumstanţele noastre. Este nevoie de pătrundere (intuiţie, capacitate de a înţelege cu adevărat ceea ce ni se întâmplă) pentru a deveni puternici. E nevoie de cunoaştere de sine şi de respect de sine pentru a te aşeza în vârful piramidei. Eu zic că, dacă vrei să se întâmple ceva, să se schimbe ceva, spune-ţi că o vei face orice s-ar întâmpla şi, după aceea, fă-o.

Întodeauna am încercat să fac lucrurile să se întâmple în viaţa mea. Nu mi-a fost niciodată frică de experienţele dificile sau de necunoscut, cum ar fi să mă mut în altă tară, să-mi schimb cultura, să învăţ limbi noi, să-mi lărgesc înţelegerea şi să-mi schimb calea. Din această cauză simt că-mi trăiesc visele şi ştiu că mai am multe vise de trăit. Acest fel de gândire este rezultatul lărgirii ariei de percepţie, dar acest tip de preceptie lărgită poate fi creată în oricare dintre noi şi în orice moment al vieţii.

De exemplu, draga mea prietenă Elisabeth, avea 51 de ani şi n-avea copii, îşi dorise

mult o fiică, dar în toți anii maturității n-a simțit că ar avea circumstanțele potrivite pentru a naşte şi a creşte un copil. Era prea ocupată cu cariera ei cât timp a fost căsătorită şi chiar în preajma momentului în care se simțea pregătită, a divorțat. Pe urmă, a simțit că are nevoie să se căsătorească cu alt bărbat care să fie tatăl copilului, dar, până s-a măritat, a trecut atâta timp meat se simțea prea în vârstă. Nu credea că era capabilă din punct de vedere fizic să aibă un copil şi doctorii au fost de aceeaşi părere. Totuşi, simțea în adâncul ființei sale că voia să fie mama.

Am început să lucrăm împreună în diferite moduri pentru a-i împlini acest țel. Prima ei problemă era că nu se putea relaxa şi eu cred cu adevărat ca starea de stres te împiedică în procesul de concepție. Al doilea lucru pe care l-am făcut a fost să eliminăm emoțiile negative pe care le avea din cauza faptului că se simțea prea bătrână. A trebuit să îşi schimbe sistemul de credințe, chiar dacă toți cei din jurul ei împărtăşeau aceeaşi opinie despre vârsta ei prea înaintată pentru a fi mamă. Până nu credea cu adevărat în adâncul ființei sale că poate avea un copil la vârsta ei, nu putea să-l aibă. Trebuia să creadă ca este posibil, în fine, a trebuit să-i deblocăm energia, să-i curățăm karma veche, pentru a-i reîncărca bateriile în vederea unui asemenea mare eveniment.

La 52 de ani, Elisabeth a născut o fetiță şi era cum nu se poate mai fericită. Este obosită? Da, dar mi-a zis: “Carmen, mă simt atât de binecuvântată. şi îi mulțumesc lui Dumnezeu în fiecare zi.” Multe femei ca ea, care încercă să devină mame, au venit la mine şi eu am folosit-o pe Elisabeth ca pe un exemplu de curaj, credință, perseverentă şi iubire. Chiar le-am trimis pe unele din clientele mele să vorbească cu ea pentru a se inspira. Orice este posibil, dacă nu există teamă sau negare care să te blocheze. Chiar şi să naşti un copil la vârsta de 52 de ani.

Cea mai importantă menire a vieții fiecăruia este iubirea necondiționată. Menirea noastră este să oferim iubire în mod necondiționat într-o anumită zonă a vieții noastre. În cazul lui Elisabeth, misiunea ei era să ofere iubire necondiționată unui copil. Fiecare om are ceva de oferit, ceva ce îşi are izvorul în acel loc al iubirii necondiționate. Ştii că vii din acel loc atunci când faci ceva şi pierzi noțiunea timpului şi aproape că simți că nu tu faci acel ceva, simți că munca ta este divin inspirată şi divin îngrijită.

Adesea, pentru a avea acest tip de experiențe, trebuie să lucrăm folosindu-ne de darurile şi de talentele noastre naturale. Fiecare le are, dar ele nu sunt întotdeauna recunoscute sau hrănite. Darurile şi talentele naturale sunt lucruri cu care te naşti, care se revarsă cu uşurință din tine, care ştii că sunt acolo pentru tine, pentru că ți se cuvin. Poate că e vorba de o capacitate specială cum ar fi să fii bun la cifre, sau să scrii cântece, să dansezi, să decorezi, să găteşti sau să ai calități speciale pentru sport. ***Poate fi un fel de a te purta cu oamenii, o căldură pe care o emani, care-i face pe aceştia să se simtă ocrotiți. Poate este o generozitate naturală. Când foloseşti acest dar, te simți în pace, te simți fericit şi asta vine de la adevăratul tău sine.***

Aceste daruri sunt părți naturale ale lui "cine suntem” şi nici o “circumstanță” nu ni le poate lua. Important este să fii conştient de darurile pe care le ai şi apoi să le foloseşti chiar dacă nimeni, niciodată nu le-a încurajat sau hrănit. Vreau ca voi să învățați să vă încurajați şi să vă “hrăniți” pe voi înşivă. Prea adesea lucrurile despre care credem că ni se cuvin, despre care credem că sunt uşoare, pot fi extrem de dificile pentru altcineva. Puteți crede că a învăța pe cineva să citească este uşor şi, astfel, nu vedeți acest lucru ca

pe un dar. Puteți gândi: "Păi, fiecare poate să învețe pe cineva să citească." Neadevărat! Trebuie să recunoşti că lucrurile pe care îți place să le faci, care crezi că sunt "uşoare" sunt, de fapt, darurile tale. Foloseşte-le!

Pentru a te ajuta să îți "hrăneşti" darurile şi talentele naturale şi să le foloseşti pentru a depăşi "circumstanțele", îți ofer următoarele gânduri:

Descoperă-ți înțelepciunea interioară:
A avea încredere în tine mai mult decât în circumstanțe

În fiecare dintre noi sunt multe daruri, puteri şi forțe nerevelate care aşteaptă să fie descătuşate. Adesea, karma nerezolvată este aceea care ne împiedică să le folosim. Deşi "circumstanțele" pot părea că stau în cale, numai prin cunoaştere de sine şi prin încredere în propriile puteri putem dobândi un sens adevărat al auto-aprecierii pentru a ne urma visele.

1.***Dacă îți dai seama de acest lucru eşti extrem de puternic. Recunoaşte-ți puterea. Aceasta este forța care-ți modelează viața.***

2. Identifică-ți abilitățile, darurile şi capacitățile speciale. Gândeşte-te la lucrurile pe care-ți plăcea să le faci şi care erau bune încă din copilărie, fie că ai fost sau nu încurajat să continui a le urma. S-ar putea să trebuiască să faci cale întoarsă în memoria ta. Ce activități te bucură şi îți fac plăcere, încât pierzi noțiunea timpului făcându-le? Ce deprindere sau capacitate specială cer aceste activități? Fă o listă cu toate.

3.***Priveşte lista. Foloseşti fiecare din aceste daruri la potențialul maxim? Dacă nu, ce te opreşte?***

4.***Ca să-ți descătuşezi întru totul puterea de a crea, trebuie să te lepezi de orice teamă care te-ar putea bloca. Ce temeri ai în ceea ce priveşte puterea ta şi darurile tale?***

5.***Gândeşte-te cum ar putea darurile tale să-ți schimbe viața. Schimbă-ți vocabularul de la "Nu pot s-o fac" sau "Circumstanțele nu-mi îngăduie s-o fac" la "O voi face. Este în puterea mea."***

6.***Decide ce vrei cu adevărat de la viață, ce lipseşte şi gândeşte-te cum te pot ajuta puterea ta şi darurile tale.***

7.***Decide să te porți mai bine cu tine însuți. Oferă-ți mai multă putere, mai multă energie în fiecare zi. Nu lăsa lucrurile care nu folosesc darurile tale sau pe cele care-ți risipesc energia să-ți stea în cale. Elimină-le.***

8. Concentrează-ți intreaga minte pe telul tău şi fii conştient de faptul că mintea ta are o capacitate mult mai puternică decât ai putea crede. Mintea este constructorul, creatorul. Tu eşti ceea ce decizi să fii. Decide să fii mândru de tine însuți, folosindu-ți darurile divine. Vei fi uimit de ceea ce poți să faci.

Proiectează-te în perspectivă

Eu spun mereu "Proiectează-te în perspectivă". Copil fiind, în România, am ştiut mereu că vreau să fiu o cântăreață celebră, că voi călători în toată lumea, că voi fi la

televizor. Familia şi vecinii râdeau de mine. Nu călăuzirea pe care mi-a dat-o bunicul meu sau darurile mele de "clarvedere" au fost cele care mi-au permis să cred aceste lucruri, chiar dacă percepția mea dezvoltată mi-a permis să am o viziune dincolo de ceea ce părea să fie o existentă obscură într-un orăşel. Când bătrâna din scaunul cu rotile mi-a spus: "Ai aur în voce", habar nu aveam ce voia să zică. Dar, de cum am crescut şi dorința mea de a cânta a devenit tot mai puternică, am început să dau atenție mesajului ei şi să-l folosesc pentru a mă calmii. Am proiectat profeția ei în viitorul meu. Aşa că, deşi nimeni nu credea că-mi voi părăsi oraşul natal şi voi deveni cătăreață, mi-am spus: "Nu-mi pasă. Nu mi-e frică. Voi merge până unde trebuie să merg" şi am studiat zi de zi, am mers la acele concursuri şi am cântat din toată inima.

Când m-am mutat la New York şi am prezis că soțul pacientei unchiului meu o să aibă un atac de cord, ea mi-a zis: "Trebuie să faci munca asta, trebuie să-i ajuți pe oameni."

Munca mea de clarvăzător a fost o chemare pe care nu am recunoscut-o completamente şi, chiar dacă nu ştiam pe nimeni în New York în afară de soțul şi de unchiul meu, lumea a început să vină la mine. În doi ani de zile consiliam deja actori faimoşi, cântăreți, celebrități ale Hollywood-ului, politicieni cunoscuți, membri ai familiilor regale europene, puternici directori de companii şi membri ai comunității medicale. Copilă fiind în România, nu m-am gândit niciodată că voi trăi în America şi că voi oferi consultanță acestor oameni, asta până nu mi-am ascultat vocea interioară care m-a condus până aici. Oamenii au tot felul de frici, frici în ceea ce priveşte puterea lor şi capacitățile lor speciale. Văd atâtea frici chiar şi la cei mai bogați, mai realizați, mai străluciți şi minunați oameni din lume. Cam cu 11 ani în urmă, o tânără actriță a venit să mă vadă şi am lucrat cu ea 8 luni. Îi spuneam întruna: "Fă-ți bagajele şi du-te în California. Vei avea mare succes acolo." I-a trebuit mult timp până să creadă ce-i spuneam. Avea un prieten, un bărbat mai în vârstă şi nu voia să-l părăsească. Era foarte confuză în ceea ce priveşte reuşita. Nu avea încredere. Timpul de gândire expirase. Am făcut-o să promită că va rupe legătura cu prietenul ei şi că va merge în California, să-şi mai acorde o şansă şi, în cele din urmă, a făcut-o. Acum este o actriță faimoasă şi joacă într-unul dintte cele mai vestite şi mai lungi seriale de televiziune şi are o căsnicie fericită. O văd şi sunt atât de mândră de ea. N-a crezut că se poate întâmpla, dar a riscat şi a făcut-o. Ar fi fost mai uşor pentru ea să gândească mărunt, să joace la sigur, dar atunci visele ei de a fi o actriță cu contract şi cu grozave oportunități nu s-ar fi realizat niciodată. Proiectarea viselor noastre în realitate are mult de-a face cu sincronicitatea în timp (cu timingul cum spun americanii- n.trad). Câteodată nu e momentul să faci un anumit lucru. Dacă nu poți recunoaşte cu adevărat o oportunitate sau, dacă ceva pare mult prea îndepărtat, este posibil să fie doar timpul nepotrivit. Dacă dedicăm timp pentru a învăța despre noi înşine şi a şti unde ne situăm din punct de vedere karmic, vom recunoaşte când o anume informație apare în viața noastră. Totul depinde de când apare o anumită informație într-un anumit moment în viața noastră. Dacă nu eşti pregătit pentru asta, atunci nu vei reuşi niciodată. Dacă nu eşti pregătit pentru căsnicie când apare cineva, atunci ea nu va avea loc. Dacă nu te cunoşti pe tine însuți şi nu ştii unde te afli, atunci cum poți şti ce vrei de la o persoană şi ce poți iubi într-o persoană? Dacă nu ştii ce vrei să faci cu viața ta, cum poți să ştii să apreciezi o ocazie atunci când

aceasta apare?

Adesea, pur şi simplu nu ne putem imagina că ceva atât de mare ni s-ar putea întâmpla. O dată i-am spus unei cunoscute actriţe că va câştiga un premiu Emmy şi nu m-a crezut. Doi ani mai târziu, a câştigat premiul Altă femeie a venit la mine, era procuror, şi i-am zis: "O vei întâlni pe Hillary Clinton şi vei lucra pentru ea. Vei mânca la aceeaşi masă cu preşedintele." A râs de mine şi mi-a zis: "Nici n-o cunosc pe Hillary Clinton, dar dacă o voi întâlni, o voi aduce la tine." Trei ani mai târziu, mă prezenta lui Hillary Clinton. A cunoscut-o printr-o altă persoană şi a început să lucreze pentru ea în campania pentru senat la New York. A devenit o persoană din cercul familiei Clinton şi a luat masa cu ei de mai multe ori.

În urmă cu şapte ani i-am spus unei femei de 47 de ani că va fi cântăreaţă şi că va scoate un album. Această femeie mă consulta de ceva timp şi se simţea mereu pierdută. Era o fată de bani gata şi n-a trebuit să muncească niciodată, dar nu ştiuse până atunci, nici măcar la 47 de ani, ce ar trebui să facă cu viaţa sa. Nu simţea că are vreo menire. Nu i se întâmplase niciodată să cânte, aşa că a râs de mine şi mi-a zis: "N-am mai cântat de când eram copilă, Carmen. Ăsta-i cel mai ridicol lucru. Eşti drăguţă, dar este o chestie imposibilă." Peste trei ani a venit la mine şi mi-a adus albumul. Întâlnise un bărbat din industria discografiă şase luni după ce mă consultase şi acesta îi făcuse o ofertă. Chiar dacă nu mai cântase de atâtia ani, avea o voce minunată şi talent nativ, aşa că, faptul de a cânta a făcut-o fericită.

Cu toţii suntem aici pentru a împlini ceva, pentru a aduce energie bună în lume prin prezenţa noastră. Ceea ce este important este să identifici binele din tine, binele care te poate face să înfloreşti şi să zbori. Odată ce ti-ai recunoscut valorile, talentele, darurile, pasiunile şi visele, vei vrea să le dezvolţi şi să le împărtăşeşti. Te vei simţi împlinit numai atunci când le vei face. Ca să te călăuzesc înspre acest lucru, am creat următorul exerciţiu:

Desăvârşirea destinului:
Meditaţie pentru proiectarea ţelurilor tale în viitor

Unicul mod de a dobândi ceea ce vrei de la viaţă este să ştii ce vrei. şi a şti ce vrei, vine din auto-cunoaştere, prin contemplaţie şi timp dedicat spiritului tău. Vine din a fi atent, a trece prin viaţă cu ochii larg deschişi, treaz şi conştient, fără a te lăsa să fii distras şi fără a lăsa îngrijorările ego-ului să-ţi blocheze înţelegerea de sine şi adevăratul sens al autoaprecierii.

Este posibil să faci predicţii despre unde vei ajunge în viaţă proiectându-ţi telurile în viitor. Cu cât mai clar eşti în proiectările tale, cu atât mai exacte vor fi predictiile tale.

Există o tehnică veche de a-ţi crea propriul destin despre care cred cu certitudine că funcţionează. Adesea, când lucrez cu un client şi văd o imagine, spunând ceea ce văd cu voce tare, proiectez acest lucru în viitorul lor. Această tehnică este un mod prin care proiectezi imaginile tale în viitor.

Acest exerciţiu îţi arată cum poţi să-ţi transformi propria conştiinţă şi să-ţi proiectezi propriul viitor prin puterea imaginaţiei. Dacă îţi poţi imagina visul şi poţi trăi ca şi când el ar fi realitate, vei descoperi că universul va aşează evenimentele

astfel încât visul va deveni realitate.

Ia un pix şi o hârtie, ori un block-notes şi aşează-te într-un loc liniştit, ferit de zgomot ori de altceva care ar putea să-ţi distragă atenţia, îngă-duie-ţi să fii relaxat şi minţii tale să se lepede de orice gănd străin.

Acum întreabă-te ce-ţi doreşti mai mult decât orice, în acest moment Poate fi o anumită carieră, o relaţie, ori a avea copii, a trăi în casa visurilor tale ori a te elibera de dependente sau datorii. Numai tu ştii cum vrei să fie viitorul tău.

Poate imaginea pe care o ai despre viitorul tău este să fii capabil să trăieşti în casa visurilor tale, pe maul mării alăairi de soţul/soţia şi copiii tăi. Crează o viziune a ceea ce vrei să fie această viaţă în mintea ta, apoi ia pixul şi scrie următoarele:

Descrie casa visurilor tale şi locaţia ei cât mai detaliat posibil. Unde este? Cât pământ este? Cum e peisajul? Câte nivele are casa? Câte dormitoare? Câte băi? Care e culoarea casei? Cum e mobilată? Acum descrie casa la timpul prezent, ca şi cum ar exista deja. De exemplu: "Locuiesc într-o minunată casă galbenă, cu două nivele, din lemn, aşezată pe un acru de pământ la câteva sute de metri de Oceanul Pacific. E o potecă de lemn de-a lungul plajei până la apă şi la capătul ei este un scaun Adirondack, în care mă aşez şi citesc o carte în fiecare după-amiază." Continuă cu felul ăsta de descrieri şi apoi imaginează-ţi ceilalţi factori implicaţi. De exemplu: "Cei doi copii ai mei, stau cu mine în fiecare după-amiază şi construiesc castele de nisip în timp ce eu citesc." Descrie scena cât mai detaliat poţi. Aceasta este imaginea ta despre viitor, aşa că scrie ce vrei şi fii cât mai explicit pop. Nu uita, e important să fii cât mai precis în descrierea detaliilor.

Datează acest început de jurnal apoi închide jurnalul. Păstrează acesta imagine în minte, dar con-tinuă-ţi viaţa aşa cum este. Vei constata, spre uimirea ta, mult după ce mintea ta conştientă a uitat acest exerciţiu, că universul a manifestat această imagine, în cele mai incredibile detalii.

Menirea vieţii noastre este de a aduce binele în lume şi de a fi folositori, de a contribui într-un fel prin prezenţa noastră în lume. Calea de a face acest lucru este să identificăm binele care este în noi şi să fim siguri că îl folosim. Identificarea binelui şi folosirea lui vor reclama "creşterea" noastră. Până la urmă, fie că eşti doctor, avocat, şef de trib indian, artist sau părinte, adevărata menire a vieţii tale este "creşterea" sufletului tău. Poţi trăi fără un ban în portofel, dacă trăieşti într-un "loc al menirii sufletului tău." Poţi fi fericit dacă priveşti viaţa dintr-un loc al speranţei. Mă aştept că această carte va încuraja, va trezi şi va mări percepţia şi va inspira speranţa din voi, în aşa fel încât şi voi să aflaţi misiunea sufletului vostru şi s-o împliniţi.

Nu uitaţi, nu este important cât de mult trăiţi sau cât de mult agonisiţi. Legământul vostru spiritual, ceea ce aduceţi în viaţă, asta e important.

Acum că aţi examinat cum vă creaţi şi cum începeţi să vă rezolvaţi karma în legătură cu relaţiile voastre, cu bunăstarea voastră şi cu menirea vieţii voastre, aveţi o idee mai clară despre ceea ce vă stă în cale în viaţă, despre sursa problemelor voastre. Percepţia voastră a început să se lărgească şi sunteţi gata să treceţi la Metoda Rezoluţiei Karmice din secţiunea următoare.

Partea III

Vindecarea karmei:

Lumea acțiunii de fiecare zi

Capitolul 8:

Metoda Rezoluției Karmice

Am dezvoltat Metoda Rezoluției Karmice în primul rând ca pe un program pentru clienții mei, pentru ca aceştia să-l poată folosi între sesiunile cu mine, ca pe o cale de a învăța cum să-si acceseze propria înțelepciune, dincolo de ceea ce învățau în timpul petrecut împreună cu mine. Deşi eu îi pot călăuzi în direcția corecta, în cele din urmă, adevărata înțelegere a lucrurilor şi schimbările care au impactul cel mai durabil sunt cele pe care le învață şi le implementează ei înşişi atingând nivele mai profunde ale conştientei de sine. Fiecare persoană are propria înțelepciune interioară şi Metoda Rezoluției Karmice îi ajută să o acceseze.

Această Metodă este o practică spirituală care te va ajuta să atingi acel nivel de conştiență, necesar, te va ajuta să începi să îți rezolvi karma şi să proiectezi în realitate viața pe care o vrei cu adevărat. Chiar dacă Metoda îți va lua mai mult timp la început, învățând paşii, treptat vei fi în stare să o practici zilnic din memorie. Va avea un efect remarcabil în ceea ce priveşte pacea mintii, nivelul de stres, capacitatea de a-ți rezolva problemele, transformarea viselor în realitate şi, în timp, vei deveni mai focalizat, mai iubitor şi mai bucuros.

Pentru rezultate mai bune, **practica Metoda Rezoluției Karmice în fiecare seară înainte de culcare sau în fiecare dimineață, imediat după ce te-ai trezit.** Oricând te decizi s-o faci, transform-o într-un automatism al rutinei tale zilnice, la fel ca spălatul pe dinți sau luarea vitaminelor. Dacă o faci seara, ai posibilitatea de a revedea evenimentele zilei ce tocmai a trecut. Dacă o faci dimineața, te pregăteşti pentru ziua care tocmai a început.

Cel mai important este să găseşti un loc ferit de "turbulentele" venite din lumea de afară, inclusiv televizor, computer, alți oameni, animale de casă sau zgomote puternice. **Crează un sanctuar în jurul tău și în interiorul tău. Să fii singur în interiorul acestui "loc sigur" este poate cel mai valoros mod în care îți poți petrece timpul. Este primul pas în descoperirea lui "cine ești".**

Așează-te pe un scaun confortabil ori pe o pernă pe podea, astfel încât să fii complet relaxat și nemișcat. Ochii trebuie să fie închiși, mâinile de o

parte şi de cealaltă a corpului, cu palmele îndreptate în sus. Această poziţie clasică te ajută să îţi creşti energia, permiţând energiei universului să curgă prin tine. A te relaxa nu este un lucru uşor şi trebuie să fii relaxat pentru a aplica Metoda. Pentru început relaxează-ţi muşchii, concentrează-ţi atenţia asupra fiecărui muşchi, din cap până la degete, apoi în jos până la degetele de la picioare. Relaxaţi totul, până şi muşchii faciali. Muşchii păstrează tensiunea şi gândurile stresante. Când îi relaxezi, eliberezi tensiunea.

La început s-ar putea să îţi ia jumătate de oră sau chiar mai mult să faci acest exerciţiu. Pe măsură ce devine o practică regulată, veţi fi în stare să treceţi peste ea în mai puţin de zece minute pe zi. Chiar dacă nu pare mult, reflectând conştient la problemele karmice, doar zece minute pe zi, va avea un impact imens asupra minţii subconştiente. Cu timpul aceasta practica va avea un efect cumulativ asupra procesului tău de gândire şi asupra vieţii tale. Te va ajuta să pătrunzi în celelalte 90 de procente ale creierului care zac latente de mii şi mii de ani. Întâi citeşte toate secţiunile următoare, apoi întoarce-te şi începe cu pasul unu. S-ar putea ca fiecare pas să îţi ia mai mult timp. Zăboveşte atât cât ai nevoie pentru a face fiecare pas cum se cuvine şi, după aceea, treci la pasul următor. Vei vedea că ultimul pas este de a urmări şi de a înregistra procesul tău într-un jurnal al Rezoluţiei Karmice. Tine lângă tine acest jurnal şi un pix sau un creion pentru a-ţi nota gândurile şi amintirile de cum apar.

Pasul unu: Pregătirea prin respiraţii profunde

Este o idee bună să începi orice proces de introspecţie cu respiraţii adânci care te relaxează şi te centrează, permitându-ţi să fii deschis mesajelor pe care eşti pe cale să le primeşti. Gândeşte-te la respiraţia profundă ca la pregătirea scenei pentru ceea ce urmează să se desfăşoare.

Respiraţia profundă creste nivelul oxigenului din sânge, anihilează frica şi anxietatea. Ajută la eliminarea durerii. De asemenea, întăreşte diafragma şi plexul solar, punctele majore de energie ale corpului, îţi permite să începi a primi mesaje de la mintea subconstientă în mintea conştientă. Mesajele pot veni sub formă de sunete, imagini, sentimente sau idei. Nu trebuie să faci nimic cu aceste mesaje în acest punct al Metodei. Fii deschis şi acceptă-le.

Respiraţia este un instrument puternic şi unul pe care nu-l folosim îndeajuns în Occident. Respiraţia nu numai că dă viaţă, ci şi creează o punte între subconştient şi conştient şi leagă mintea de trup. Când stai aşezat şi respiri adânc, fizilologia ta se schimbă şi, deopotrivă, trupul tău şi mintea ta se relaxează şi devin deschise. Respiraţia te ajută să-ţi "cureţi" capul de gânduri, de emoţii şi de ego şi îţi permite să te apropii de adevăratul său sine, de codul tău spiritual. Respiraţia linişteşte mintea, permitându-ne să ne îndepărtăm de evenimentele şi emoţiile care ar putea să ne

copleşească.

Exerciţiu de respiraţie pentru două puncte energetice

Acest exerciţiu este un mod eficient de a crea relaxare, calm, concentrare şi o strânsă legătură între minte şi trup. De asemenea, stimulează două dintre cele mai puternice puncte energetice din corp, diafragma şi plexul solar, forţa ta vitală centrală.

Pentru a face acest exerciţiu simplu, inspiraţi pe nas cu gura închisă şi expiraţi apoi pe gură. Începeţi cu respiraţia diafragmică, ducând oxigen şi energie în casa instinctului, a intuiţiei. La inspiraţie stomacul se mişcă în afară, la expiraţie se retrage odată cu aerul care iese din corp. Fă cinci serii de inspiraţii şi expiraţii profunde prin diafragmă. Respiră adânc şi fii foarte atent la fiecare respiraţie, inspiraţie, expiraţie, inspiraţie, expiraţie şi la mişcarea diafragmei înăuntru, în afară, înăuntru, în afară. Nu te grăbi.

După cinci respiraţii complete mută-ţi mâna în sus pe plexul solar, sub coaste. Plexul solar este centrul forţei tale vitale şi, prin stimularea sa cu oxigen, creezi o puternică interacţiune cu Lumea Invizibilă. Când inspiri, simte cavitatea toracică cum se umflă, în timp ce plămânii se umplu cu aer şi cum se dezumflă la expiraţie. Fă cinci inspiraţii profunde şi cinci expiraţii profunde. Nu te grăbi şi concentrează-te numai pe actul respiraţiei, pe nimic altceva.

Poţi repeta aceste serii de câte cinci respiraţii diafragmice şi cinci respiraţii ale plexului solar de câte ori e nevoie pentru a te simţi extrem de relaxat şi conectat la sinele tău adevărat în timp ce inspiri imaginează-ţi că tragi în tine toată energia vindecătoare a universului şi când expiri imaginează-ţi că dai afară toată energia negativă, îţi umpli trupul şi mintea cu energia pozitivă a universului, înlocuind-o pe cea negativă şi conectându-te profund la forţa ta vitală şi la instinctul tău, la intuiţia ta.

Pasul doi: Meditaţia memoriei

Există în lume multe feluri de a medita şi multe tradiţii de meditaţie practicate de diferite grupuri religioase, spirituale şi culturale. Meditaţia tradiţională s-a dovedit de ajutor în vindecarea trupului, în reducerea stresului, în crearea unei mai mari concentrări, focalizări ori perspective. Meditaţia memoriei presupune o practică elementară de meditaţie şi se dezvoltă pentru a te ajuta să îţi accesezi memoria subconştientă acolo unde este stocată toată karma ta.

Meditaţia poate fi atât de simplă cum ar fi să stai liniştit, cu ochii închişi fiind atent la respiraţia ta şi în acelaşi timp, observând gândurile şi emoţiile care-ţi trec prin minte, îţi dă posibilitatea de a te detaşa de ego-ul tău şi de emoţii permiţându-ţi să te concentrezi la adevăratul tău sine, sinele din Lumea Invizibilă, în mod simultan, îţi permite să observi sinele vizibil, cel care funcţionează în lumea fizică. Meditaţia crează o punte între cele două nivele ale minţii, subconştinetul şi conştientul.

Meditaţia nu este atât de uşoară pe cât pare. S-ar putea să descoperi că este dificil să te relaxezi şi să fii bombardat de gânduri surprinzătoare şi de înţelegeri instantanee ale unor lucruri. Meditaţia poate părea un paradox din cauză că ea cere concentrare, deşi, cea mai înaltă formă de meditaţie este absenţa completă a gândului. Meditaţia este

activitatea interioară care te direcționează spre gândirea profundă. La început s-ar putea să te simți copleşit sau exaltat de epifaniile pe care le experimentezi.

Meditația Memoriei este un instrument puternic care îi dă minții posibilitatea de a accesa tot ce este în funcțiune la nivelul subconştient. Ea îți dă mijloacele de a scăpa de presiune, emoții, fenomene menite să-ți distragă atenția şi de grijile lumii fizice. Dacă te simți copleşit sau foarte trist şi îngrijorat, meditația este ca o plecare în vacanță pentru câteva minute şi, după aceea, întors acasă, vei gândi mai limpede, mai calm şi având o perspectivă mai mare.

Meditația memoriei

***Continuă să respiri adânc ca în pregătirea prin respirație profundă. Inspiră şi expiră şi începe să observi gândurile care-ți trec prin minte.** Pot fi evenimente petrecute în acea zi, senimente pe care le-ai experimentat, lucruri de pe lista cu „lucruri de făcut". Imaginează-ți că în interiorul ființei tale este un ecran de cinema şi că, atunci când închizi ochii, pop observa gândurile şi sentimentele tale derulându-se pe ecran. Apar pe ecran şi încet, încet dispar. Priveşte-le cu detaşarea cu care ai privi imagini pe un ecran, sunt gândurile şi sentimentele tale, dar nu te gândi la ele şi nu le simți. Observă-le doar. Gândeşte-te la ele doar ca la reclame sau ca la atracții viitoare. Permite-i ecranului să se golească pentru câteva minute şi bucură-te de ecranul gol, de întuneric şi de anticipație. Priveşte ca şi cum acum ar începe proiecpa principală. Ce va fi?*

O imagine sau un "film" îți va apărea în minte. S-ar putea să te surprindă. Este subconştienad tău "la muncă" aducând în față ceva care are nevoie de atenția ta. Imaginea care va apărea va fi unică pentru tine, dar ea este, mai degrabă, o amintire care va releva un subiect karmic pe care l-ai ținut în subconştient. Această amintire a stat neobservată în subconştientul tău, ascunsă în spatele tuturor lucrurilor care îți distrag atenția, pe care mintea ta le crează. Această imagine ar putea fi un eveniment sau o persoană sau un obiect care conține un tâlc pentru tine. Poate fi ceva din trecut, chiar din trecutul îndepărtat (cum ar fi copilăria sau adolescenta) sau poate fi ceva ce s-a întâmplat chiar în ziua meditației. Observă această imagine şi fii pe deplin conştient de ea fiindcă încearcă să-ți spună ceva.

Pasul trei: Expandarea conştientei emoționale

În timpul Meditației Memoriei ai conştientizat o problemă karmică sau un conflict care s-a cuibărit în subconştientul tău. Acum mintea ta are puterea de a lucra cu el în mod conştient, să-l examineze şi să-l rezolve.

Când ceva stă pitit în subconştient, poate fi periculos, pentru că nu ştii niciodată când s-ar putea ivi sub forma a ceva ce poate părea a fi nepotrivit. Răspunsurile emoționale "nepotrivite" sunt acelea care apar atunci când cineva "îți apasă butoanele." Vei reacționa mai intens din cauza unei amintiri karmice sau a unei conexiuni ascunse în inconştient. Fricile şi fobiile iraționale sunt de asemenea, parte a acestui fenomen. Expandarea conştientei îți permite să spargi ciclul emoțiilor inadecvate.

Trei chei pentru conştientă emoțională

Cheia unu: Identifică

Focalizează imaginea, pune-o pe stop cadru, priveşte-o şi întreabă-te ce emoții îți provoacă. Nu privi imaginea folosindu-ți rațiunea, nu te gândi ce înseamnă pentru tine. Pur și simplu fii conștient de sentimentele tale și numește-le: furie, frică, frustrare, tristețe, mândrie, bucurie, rușine, regret, etc E uimitor cât de des ne lăsăm emoțiile neidentificate și neverificate. E ca și când ar apărea un oaspete necunoscut în casa ta care se poartă necontrolat, distrugându-ți lucrurile fără ca măcar să te bage în seamă. Așa sunt emoțiile tale, le experimentezi intens sau încerci să le sufoci, să le împiedici să se exprime (ceea ce nu face decât să aibă efectul contrar) și ele îți vor crea durere și suferință. Singurul mod de a le opri este să le spui pe nume, să le identifici.

Să zicem că imaginea care ți-a venit în minte este una în care tu țineai un discurs la o competiție în liceu. Te vezi pe scenă, privind îngrozit spre public, te trec răcorile, te întorci şi cobori de pe scenă. Uitaseşi complet de acest incident si, de fapt, tu faci prezentări la serviciu tot timpul şi fără să simți vreo greutate în a face asta. Atunci de ce a apărut această imagine la suprafață şi ce încearcă să îți spună? Sau poate imaginea este a unui fost iubit/unei foste iubite, a cuiva la care nu te-ai mai gândit conştient de ani de zile.

Prima emoție pe care s-ar putea să o simți în ceea ce priveşte competiția din liceu este ruşinea, un sentiment că n-ai fost destul de bun, că ai fost caraghios, că ai permis tracului să-ți ia ce aveai mai bun. Fostul iubit/fosta iubită poate să aducă tristețe, regret, un sentiment de pierdere şi chiar dacă ai trecut peste asta cu ani în urmă şi acum ai o căsnicie fericită, bine mersi, emoția este încă înțepenită adânc în memoria ta.

Cheia doi: interpretează

Odată ce ți-ai identificat emoțiile pe care le simți în legătură cu conflictul sau cu problema care a apărut, poți începe să cunoşti rădăcina şi să examinezi cauza pentru care acest sentiment a reapărut la suprafață acum. Eşti în prezent într-o altă situație în care ți-e frică şi te trec răcorile experimentând acelaşi tip de ruşine din nou? Ce crezi că a cauzat acea ruşine? De ce a apărut o iubire pierdută în gândurile tale taman astăzi? Eşti într-o relație în care ți-e frică de faptul că ai putea trăi din nou acel tip de pierdere?

De asemenea, ia seamă că imaginea de pe ecran ar putea fi ceva aparent lipsit de pericol, un mic incident petrecut în ziua aceea. Ar putea fi ceva ce ți-a spus şeful tău ori un coleg sau o vorbă spusă la nervi copilului tău. Dar nu imaginea este punctul cel mai important. Priveşte la emoția ce se ascunde în spatele imaginii şi încearcă să găseşti legături între emoția respectivă şi alte evenimente prezente acum în viața ta. Te simți în mod constant furios sau frustrat? Te simți adesea ruşinat? Este frica pitită în subconştientul tău, astfel încât să te împiedice să rişti?

Cheia trei: Expandează

Odată ce ti-ai identificat și interpretat emoția, poți s-o dai la o parte pentru totdeauna. ***Calea de a realiza acest lucru este expandarea până dincolo de micimea emoţiei, distanţarea de ea, obiectivizarea ei şi cunoaşterea faptului că tu, în esenţă, eşti mult mai mare, mai puternic, mai bun decât acea emoţie. Expandează-ţi percepţia şi vezi iluzia pe care emoţia aceea a creat-o şi decide, pur şi simplu, să scapi de ea.***

Încearcă următoarea meditaţie. ***Odată ce te vei obişnui să o foloseşti, vei constata că îţi poţi controla emoţiile, în loc să le laşi să te controleze ele pe tine.*** Si, când aceste emoţii reapar, căci aşa va fi, vei fi într-o poziţie mai bună pentru a le identifica, interpreta şi a te îndepărta de ele.

Meditaţia "înalţă-te sus, mai sus"

Imaginează-ţi că eşti într-un balon cu aer cald, la sol. În nacela balonului sunteţi tu şi emoţiile tale (ruşine, furie, frică tristeţe) de care vrei să scapi. Aerul cald pătrunde în balon umflându-l şi balonul începe să se ridice de la sol. Dar emoţiile din nacelă atârnă greu, aşa că el nu poate ajunge prea sus. Nu e destul loc în nacelă şi pentru tine, şi pentru emoţii, dacă vrei ca balonul să poată zbura, lmaginează-ţi că identifici, interpretezi înţelesul şi originea lor şi pe urmă arunci emoţiile ca pe un rest ce împiedică ridicarea balonului. Nu-ţi face griji, căci ele au paraşută. Nacela va fi mai uşoară, te vei simţi mai puţin înghesuit şi vei fi în stare să pluteşti tot mai sus, în cer. Din acest punct privilegiat poţi privi în jos spre emoţiile tale aflate acum departe de tine, la sol. Arată cam ciudat acum, atât de mici văzute de aici de sus şi nu atât de importante cum păreau, poţi începe să-ţi vezi de viaţă din această mult mai bună perspectivă şi să te bucuri de călătorie.

Pasul patru:
Recunoaşterea şi spargerea tiparelor negative

Când înţelegi care emoţii îţi domină viaţa şi începi să le vizualizezi în mod obiectiv, ai putea recunoaşte tiparele ce se repetă. Cu cât practici mai mult Metoda Rezoluţiei Karmice, cu atât mai uşor îţi va fi să vezi cum arată aceste tipare şi cum lucrează ele.

Adesea suntem înţepeniţi în obiceiuri comportamentale şi emoţionale şi continuăm cu ele pentru că ne sunt familiare. Aceste tipare au fost create de tine cu mult timp în urmă, probabil fără măcar să fii conştient că le-ai creat în timp, acest nărav sau tipar a devenit confortabil pentru tine, în ciuda faptului că îţi poate cauza durere şi chiar să te împiedice să ajungi la fericirea pe care o meriţi. Părăsirea "siguranţei" acestor tipare negative necesită conştientă şi energie.

De exemplu, poate că eşti aproape de 40 de ani, ai vrut mereu să te căsătoreşti şi ai trecut dintr-o relaţie monogamă de lungă durată la alta, dar nici una n-a părut să se lege. De fapt, toate durează cam doi ani şi exact în preajma punerii subiectului mariaj pe tapet, ceva se întâmplă şi relaţia se rupe. Nu-ţi poţi da seama de ce se tot repetă lucrul ăsta. Sau poate ai ales mereu persoana nepotrivită. Pare că toţi aceşti potenţiali parteneri de viaţă împărtăşesc aceleaşi defecte: beau prea mult sau te înşeală.

Poate ai încercat să-ţi îmbunătăţeşti sănătatea ţinând regim şi făcând un program de exerciţii fizice. Numai că ai început şi ai terminat acest program de vreo 11 ori. Rezişti cam şase zile, după care te pui de mâncat! Te trezeşti la şase dimineaţa vreo trei zile la rând, faci alergări, în ziua a patra plouă şi nu mai ajungi în parc, până când începi programul a 12-a oară.

Sau te-ai gândit să te înţelegi mai bine cu mama ta. O iubeşti şi ea încercă să fie de ajutor, să fie drăguţă, dar de fiecare dată când vorbeşti cu ea la telefon sau când te vezi cu ea, spune ceva care te irită, îţi pierzi răbdarea şi ţipi la ea. Nu vrei să faci asta şi ea n-are habar că ceea ce face te plictiseşte cumva şi nu contează de câte ori îi spui că vei înceta să ţipi la ea, şi nu contează cate sesiuni de terapie faci, tot aşa se întâmplă.

Toate aceste situaţii sunt exemple de tipare negative în acţiune. Uneori eşti conştient de tipar, când încetezi regimul şi programul de fitness, şi uneori nu eşti conştient, când fugi de o relaţie imediat ce devine "prea serioasă". Motivele de stabilire a tiparelor pot fi complexe şi s-ar putea ca niciodată să nu ajungi la rădăcina lor. Dar, dacă poţi măcar să le recunoşti şi să interpretezi ce spun lărgindu-ţi conştiinţa, poţi să ieşi din strânsoarea pe care o exercită asupra vieţii tale.

Vizualizarea de spargere a tiparului negativ

Chiar dacă trebuie să recunoşti un tipar pentru a-l putea sparge, nu trebuie întotdeauna să ştii de ce ai iniţiat acest tipar. <u>Uneori, cel mai eficient şi durabil mod de a sparge un tipar este pur şi simplu să-i dai drumul să plece. Uneori acţiunea este mai eficientă decât analiza.</u> Adesea ne este teamă de şocul schimbării mai mult decât de orice altceva, cum ar fi, de pildă, să sari în piscină când este caniculă afară, ştiind că la primul contact cu apa, o să fie foarte rece.

Următoarea poveste rezonează cu mine şi cu mulţi dintre clienţii mei. Ea ilustrează spargerea unui tipar negativ. Poţi să îţi alcătuieşti propria poveste şi, dacă funcţionează, cu atât mai bine pentru tine.

Imaginează-ţi că eşti într-o micuţă canoe, vâslind în avalul unui râu larg, Râul este stâncos şi canoea se tot agată de stânci. Este o călătorie cu hopuri şi cerul arată cam încărcat, ameninţând cu ploaia. Cam la o milă drept în fata ta, vezi un fulger ca o linie albă pe cer. Sunt câteva valuri care ies din albia râului şi care te-ar putea duce în altă direcţie, departe de furtună, dar nu ştii unde te-ar putea conduce. Râul pe care eşti este singura cale pe care o cunoşti.

În sfârşit, începe să plouă şi curentul se iuţeşte împingând canoea mai aproape de furtună. Ştii că trebuie să faci ceva. Îti aduni curajul şi foloseşti vâsla pentru a ieşi din curentul albiei principale. Nu este uşor să te lupţi cu acest curent, dar îţi foloseşti întreaga energie şi ajungi în ape mai liniştite. La început eşti agitat, neştiind unde o să te ducă acest fir de apă. Dar apa e foarte lină. Soarele apare, un fluture zboară prin preajmă şi vezi flori sălbatice pe malul apei. Te relaxezi şi începi să te bucuri de frumuseţea şi pacea care te înconjoară. Nici nu-ţi dai seama ce călătorie grea ai avut pe râul cunoscut, dar eşti fericit că ai reuşit să scapi de el.

Află că acel tipar negativ în care eşti înţepenit în mod curent este exact precum a fi pe acel râu plin de stânci şi în plină furtună. Află că, dacă îţi poţi aduna curajul pentru a scăpa, chiar dacă nu ştii încotro te va purta celălalt curs de apă, vei fi mult

mai calm, mai relaxat şi mai deschis pentru a experimenta fericirea.

Pasul cinci: Restabilirea echilibrului

Odată ce devii conştient de un tipar negativ şi eşti hotărât să cârmeşti pentru a ieşi din el, trebuie să eviți repetarea lui, păstrându-ți echilibrul. Când negativitatea ne arunca afara din echilibru este cel mai probabil că vom aluneca în tiparele vechi de gândire şi comportament.

Una dintre cele mai bune modalități de a restabili echilibrul în viață, este să elimini negativitatea zilnic prin ceea ce eu numesc crearea unui flip-flop mental. Poți folosi mintea conştientă pentru reprogramarea mintii conştiente utilizând imagini care înlocuiesc toate gândurile şi credințele negative, cu unele pozitive. Odată ce te-ai obişnuit să reperezi negativul şi să-l înlocuieşti cu pozitivul, va fi mai uşor să treci prin probleme şi să înaintezi în viață.

Crearea unui flip-flop mental

Dacă nu trimiți în mod conştient un mesaj subconştientului ca acesta să schimbe informația veche şi negativă stocată acolo, acea informație veche, prin obicei, va rămâne înțepenită acolo pentru totdeauna şi îți va fi sortit să repeti aceleeaşi tipare negative de gândire din care vor rezulta acțiuni negative iar şi iar. Cât de îngrozitor să te gândeşti că nefericirea din viața ta este rezultatul unui obicei prost!

Acceptă-te așa cum ești, nu lăsa gândurile negative și autocritica să tragă în jos energia și respectul de sine. Fii răbdător și tolerant cu tine însuți și învață să folosești limbajul pozitiv când vorbești cu tine. Fii atent la felul în care vorbești cu tine însuți și fă un flip-flop mental, transformă negativul în pozitiv. De câte ori te auzi gândind "Nu pot s-o întorc" spune "Ba pot" De câte ori gândești "Nu sunt" schimbă gândul și începe-l cu "Sunt" și de fiecare dată când gândești "Nu știu" schimbă în "știu".

De câte ori experimentezi o emoție negativă sau începi să acționezi având asemenea emoție, opreşte-te şi spune-ți cum pori face un flip-flop mental şi întoarce-o, înlocuieşte-o. Dacă eşti frustrat, răsuceşte această frustrare şi schimb-o în răbdare. De câte ori te simti furios, schimbă acea furie într-un sentiment de pace şi acceptare, de câte ori te simti egoist, schimbă într-o grijă sinceră pentru alții. De câte ori te simți înspăimântat, schimbă în curaj şi invincibilitate. Simplul act de a fi conştient de gândurile tale negative, gândindu-le şi transformându-le în pozitive este un obicei puternic ce-ți poate schimba viața!

Si chiar dacă la nivelul conştient este un simplu exercițiu, la nivel subconştient acest exercițiu îți lărgeşte percepția.

Gândeşte-te la subiectul karmic care ti-a apărut mai înainte, la Metoda Rezoluției Karmice. Cum poți să iei acest subiect şi să faci cu el un flip-flop mental?

Pasul şase: Proiectează o viziune pentru viitor

Acum că toate gândurile şi emoțiile negative au fost şterse din mintea ta şi roțile au fost puse în mişcare pentru a-ți rezolva karma negativă, poți începe să vizualizezi viața viselor tale, un minunat nou mod de a trăi în acord cu cele mai pure dorințe ale tale. Exercițiul următor va folosi puterea mintii tale de a vedea viitorul pe care-l vrei şi te

va ajuta să îl transformi în realitate.

Machetă pentru viitor

Acum că mintea ta e un loc pur, eliberat de influente distrugătoare şi dăunătoare ale negativitătii, poți crea în mintea ta o imagine a vieții pe care o vrei. Gândeşte-te la situația sau subiectul care ti-a apărut înainte în timpul Metodei Rezoluției Karmice şi imaginează-ți cum ar fi viața dacă acea problemă ar fi rezolvată. Lasă-ți imaginația să creeze o viziune clară în mintea ta şi zăboveşte asupra fiecărui detaliu,

Crează o viziune cât mai realistă posibil. Nu crea o fantezie, mai degrabă crează viziunea ca și când s-ar întâmpla cu adevărat. Fă această imagine reală și trăiește în această viziune şi vezi cum te simți.

De exemplu, să zicem că problema care ti-a apărut este un sentiment că, în mod constant, ai prea multe de făcut, că eşti copleşit de muncă şi de responsabilități. Asta te-a făcut să simți că nu ai timp să faci lucrurile pe care ti-ar plăcea să le faci şi te-a făcut să fii la limită şi uşor de iritat. Crează o viziune în mintea ta despre cum ar arăta viața și despre cum te-ai simți dacă n-ai mai fi copleșit și stresat la culme. Viziualizează-te fiind relaxat și calm, fericit, controlân-du-ți emoțiile, făcând activităţi care te bucură. Poate că găteşti pentru prieteni şi pentru familie şi, în loc să simți că este o muncă, te relaxezi şi te bucuri de plăcerea de a găti pentru cei dragi. Poate că mergi cu bicicleta împreună cu copilul tău şi te distrezi fără să-ți faci griji în privința timpului. Poate că eşti la birou şi, chiar dacă telefonul sună întruna şi este o groază de muncă în cutia ta de pe birou, pur şi simplu treci calm prin toate, cele de la muncă, bucurându-te de împlinirea şi stimularea pe care ți le oferă.

Poate că problema este că îți urăşti slujba şi ai visat mereu să ai altă profesie sau să călătoreşti ori să trăieşti la Paris. Poate că vrei să ai o relație mai plină de iubire. Poate că vrei să fii un prieten mai bun sau să ai mai mult timp pentru copiii tăi.

Crează o imagine în mintea ta despre un serviciu în alt domeniu, despre cum ar fi ziua ta de lucru, cum va arăta spațiul tău de lucru, cum vei fi îmbrăcat, cu cine vei lucra şi despre cum te simți făcând munca asta. Imaginează-ți toate detaliile şi zăboveşte asupra plăcerii pe care o simți fiind în această viziune. Sau vezi-te trăind la Paris. Unde vei locui? Cum îți vei petrece zilele? Cine vor fi prietenii tăi? Vizionează fiecare detaliu şi dobândeşte plăcere trăind în spațiul acesta. Vezi-te într-o nouă relație sau chiar în cea în care eşti acum şi închipuieşte-ți cum ar fi dacă ar fi mai multă iubire. Ce fel de lucruri ați face împreună? Cum vă veți purta unul cu altul? Cum ar fi să fii un prieten mai bun? Cum te vei purta? Ce lucruri vei face cu prietenii tăi? Cui îi vei fi mai disponibil?

Acelaşi lucru este valabil şi pentru a petrece mai mult timp cu copiii tăi. Cum ar fi lucrurile altfel decât sunt acum? Compune o imagine cu toate detaliile şi bucură-te de ea.

Odată ce crezi că ceva este posibil și ai trăit în "cum te-ai simțit", nimic nu poate opri ca acest lucru să se întâmple. Tot ceea ce vrei să împlinești se poate transforma în realitate atâta timp cât te-ai eliberat de tiparele de gândire negative. Spune-ți că poți merge dincolo de limitările tale și recunoaște puterea ce zace în tine.

Pasul şapte: Sporirea puternicei energii pozitive

Acum că ai avut viziunea realităţii tale ideale şi îţi poţi imagina cum te-ai simţi trăind în ea, poţi începe să faci paşii pentru a o transforma în realitate. ***Pentru a crea o nouă realitate ai nevoie să-ţi reîncarci bateriile pătrunzând în energia Lumii Invizibile. Pătrunzând miraculoasa putere de vindecare a Lumii Invizibile te vei simţi energizat, motivat şi inspirat întru rezolvarea karmei şi întru transformarea viselor în realitate. Când visele tale sunt aliniate la energia universului, totul devine posibil.***

Să te îmbăiezi în Lumină

Începe să respiri adânc şi când ajungi la un ritm constant, încearcă să simţi cum acumulezi şi absorbi energie cosmică, închide ochii şi cu ochii minţii, în spaţiul din spatele frunţii, vizualizează o extraordinară lumină albă acoperindu-ţi fiecare parte a fiinţei tale. Imaginează-ti, întâi, că întreg corpul e plin de această lumină şi proiectează aura de lumină albă emanând din corp şi înconjurându-ţi corpul fizic.

Continuând să respiri adânc, sporeşte cantitatea de lumină care emană din tine şi începe să umpli spaţiul din jurul tău. Întinde-te şi vezi-te îmbăindu-te în această incredibilă lumină, vezi-te vindecat, fericit şi eliberat de toate problemele. Spune-ti: "Mă umplu de lumina pură a Lumii Invizibile. Sunt plin de lumina păcii, a bucuriei şi a înţelepciunii. Sunt lumină, sunt iubire şi viaţa mea este o expresie a acestei lumini şi a acestei iubiri." Stai întins şi lasă-te cuprins de această simţire.

Pasul opt: Afirmaţii pentru noua ta realitate

Acum că ţi-ai vizionat noua ta realitate şi ai energia necesară pentru a o face să se întâmple, ai nevoie de afirmaţii personale specifice viziunii tale, care îţi vor întări viziunea şi care te vor păstra pe tine şi Energia Universului focalizaţi. ***Terapia prin sunet, a spune sau a asculta ceva tare, este un puternic mijloc de vindecare. Cuvintele sunt puternice şi pot să treacă dincolo de orice energie negativă zăbovitoare în tine.***

Cred că cele mai bune afirmaţii pentru fiecare dintre noi sunt cele care vin din inimă. Cuvintele pe care le exprimi trebuie să vină din adâncul fiinţei tale.

Fă o listă cu lucrurile la care vrei să ajungi şi cu modurile în care vrei să-ţi sporeşti simţul bunăstării. Fă o listă cu toate lucrurile care îţi plac la tine, cu lucrurile de care eşti mândru. Notează-ţi câteva dintre visele tale pe care le-ai imaginat în "Macheta pentru viitor". Notează cuvintele care exprimă cât de bine te simţi chiar acum în timp ce practici Metoda Rezoluţiei Karmice. Pornind de la aceste gânduri, fă o listă de propoziţii care să afirme energia şi emoţiile pozitive pe care le simţi, care să-ţi întărească propria capacitate şi motivaţie de a transforma visele în realitate, care să reflecte speranţa pe care o ai pentru viitor. Fii cât mai explicit posibil. Poţi scrie lucruri de genul: "Sunt binecuvântat cu energia vindecătoare a universului şi sunt capabil să trăiesc viaţa pe care mi-o doresc", "Sunt o persoană iubitoare, capabilă să fie într-o relaţie mutuală satisfăcătoare şi plină de iubire", "Am făcut un legământ cu creşterea mea personală şi universul mă sprijină să dobândesc mai multă cunoaştere de sine", "Mă accept aşa cum sunt, cu toate talentele şi capacităţile mele, cât şi cu

imperfecţiunile mele şi mă voi strădui să creez munca pe care o iubesc." Păstrează o listă cu aceste afirmaţii şi întoarce-te la ea ori de câte ori începi să simţi vreo energie negativă.

Pasul nouă: Rugăciuni de mulţumire şi fericire

Două importante căi de a pecetlui viitorul şi de a sărbători noua ta viaţă sunt a mulţumi şi a accepta fericirea pe care ai creat-o în acord cu forţa de viaţă universală. De asemenea, este important să mulţumeşti mesagerilor tăi şi să recunoşti că apreciezi şi pretuieşti călăuzirea pe care ţi-au dat-o.

Cel mai bun mod de a te ruga este să te rogi din inimă. Fii sincer şi spontan şi fii recunoscător pentru toate "înţelesurile" pe care le-ai primit, pentru că eşti în viaţă şi pentru că te simţi conectat la divinitatea din tine. Exprimă fericirea pe care o simţi chiar acum şi roagă-te ca ea să continue. Universul vrea ca tu să fii fericit şi împlinit şi să evoluezi spre cea mai bună persoană care poţi fi. Exprimarea mulţumirii şi a bucuriei pe durata călătoriei pe acest drum este cheia către progresul tău şi către bunăstarea ta.

Pasul zece: Înregistrarea şi urmărirea progresului tău într-un jurnal al Rezoluţiei Karmice

Scrierea lucrurilor le dă acestora putere. Poate de asemenea, să te ajute să îţi clarifici gândurile şi să îţi înregistrezi progresul pe măsură ce lucrezi pe anumite probleme karmice. Există o mulţime de modalităţi de a tine Jurnalul Rezoluţiei Karmice şi este la latitudinea ta, ca individ, ce doreşti să înregistrezi în el.

Găsesc că este de ajutor să păstrezi acest jurnal în preajma ta cât timp treci prin fiecare pas al Metodei. Pe măsură ce parcurgi fiecare pas, înregistrează orice imagine, gând sau înţelegere care îţi apare. Asta te poate ajuta să te focalizezi asupra anumitor subiecte karmice pe care le indentifici trecând prin fiecare pas al procesului.

De exemplu, îţi poţi nota imaginile din meditaţia memoriei, poţi înregistra emoţiile pe care le-ai identificat şi tiparele pe care le-aî recunoscut, îţi poţi nota vizualizările pentru noua ta realitate, la fel şi afirmaţiile şi rugăciunile pe care le-ai creat şi care sunt specifice acelei probleme.

Uneori rezolvarea karmei poate fi dezlegarea unui mister sau punerea la un loc a unui puzzle. Problemele tale - sau karma ta din trecut - pot să devină clare abia în timp. Toate aceste indicii şi piese diverse se adună într-o mai mare imagine a lui "cine eşti". Păstrând indiciile şi piesele într-un jurnal poţi treptat să vezi marea "poză" mai clar.

Din acest motiv găsesc că este de ajutor să te întorci la finele fiecărei luni şi să-ţi recapitulezi progresul. Asta te va încuraja să-ţi demonstrezi cât de mare îmbunătăţire ai făcut şi te va putea conduce la noi înţelesuri instantanee. Câteodată, după ce ţi se arată un anume subiect, mintea subconştientă are nevoie să zăbovească asupra lui, înainte ca tu să poţi începe să-l rezolvi. Să ai înţelesurile tale, înregistrate în jurnalul tău, te ajută să realizezi ce ai învăţat atunci când distragerile de zi cu zi au acţionat asupra ta şi te-au îndepărtat de tine însuţi. Si, câteodată, cele mai bune rezoluţii şi înţelesuri îţi vin când stai liniştit şi reciteşti jurnalul

Metoda Rezoluţiei Karmice ar putea presupune răbdare şi efort şi s-ar putea să

trebuiască să înfrunți subiecte pe care le-ai ignorat sau le-ai exclus deliberat până acum dar, cu timpul, te va ajuta să-ți dezvolți conştienta de sine de care ai nevoie pentru a-ți rezolva karma şi pentru a-ți proiecta propriul viitor fericit. Succes!

Cuvânt de încheiere

Profeții şi predicții pentru vremea ce vine

Am făcut multe predictii de-a lungul anilor, multe dintre ele la televiziune şi am fost recunoscută ca având o acuratețe cuprinsă între 92 şi 93 de procente. De exemplu, am făcut următoarele predictii, multe dintre ele în 1997 şi 1998 la "Bună ziua New York" şi la ştirile de dimineață ale canalului Channel 11, toate înainte să se întâmple:

•După multe confuzii, Rusia se va transforma într-o anume formă de democrație. În '98 când Elțin era bolnav, am văzut un preşedinte nou cu părul blond, al cărui nume începe cu P, şi care îşi va începe mandatul în 1999. În ultima zi a anului 1999 Vladimir Pațin a devenit noul preşedinte al Rusiei.
•Am spus că preşedintele Clinton aproape că va fi alungat din biroul său, dar va rămâne în funcție. Apoi va dispărea în viața civilă.
•Am spus că Al Gore va câştiga, dar nu va fi pus în funcție.
•În '98, eram la "Bună ziua New York" şi am spus că primarul Giuliani va renunța la cursa pentru senat din motive de sănătate şi pentru a nu avea probleme cu legea, în mai 2000 a renunțat la cursa pentru senat pentru că avea cancer la prostată şi a avut şi un proces de divorț. Am mai spus că Hillary Clinton va intra în cursă şi va câştiga (asta am spus-o într-o "citire" privată pentru femeia care avea să devină consilierul de campanie al lui Hillary, înainte chiar ca ele să vorbească despre intrarea lui Hillary în politică.) Acum Hillary Clinton este senator de New York.

În ianuarie 1998 am prezis că va fi descoperită o nouă planetă în galaxia noastră, în iunie 1998 New York Times a anunțat că o nouă planetă a fost observată în sistemul nostru solar. Acesta planetă este de două ori mai mare decât Jupiter. Am mai anunțat că vom merge pe Marte şi vom decoperi apă şi în 1999 s-a întâmplat.

•În august 1997, la o zi după moartea Prințesei Diana, am fost la televiziune şi am spus că Maica Tereza va muri într-o săptămână şi aşa a fost. Am spus, de asemenea, că următoarea persoană faimoasă la nivel internațional care va muri şi care va atrage atenția si compasiunea publică va fi un tânăr care va muri într-un accident aviatic în cel mult doi ani. Era vorba de J.F.K.jr.
•Sunt prima care admite că nu mă pricep la baseball, dar am prezis victoria echipei New York Yankees chiar înainte ca echipele să ajungă în play-off.

În timp ce aceste predicții uimeau şi surprindeau pe oameni, eu simțeam mereu, aşa cum am spus-o de atâtea ori în această carte, că importanța predicțiilor constă în faptul că ajută oamenii să se pregătească şi să facă schimbările potrivite pentru a împiedica lucrurile rele să se întâmple, şi chiar dacă este interesant şi de ajutor să fac predicții la o scară mică, menirea reală a darului meu este să văd tipare, tendințe şi schimbări majore, astfel încât să pot ajuta omenirea să se călăuzească întru evoluție spirituală şi întru

dobândirea unei mai mari cunoaşteri în ceea ce priveşte ţelul nostru pe Pământ. Până la urmă, sunt mai interesată de "imaginea mai mare" spre care omenirea se îndreaptă, în munca mea am văzut mulţi oameni înspăimântaţi de predicţii sau negându-le, dar ele nu trebuie să ne sperie, în viitor, dobândind mai multă cunoaştere şi conştiinţă, vom înţelege cum să folosim predictiile pentru a avertiza despre evenimentele negative.

Dacă privim la ultimele câteva secole ale istoriei şi evoluţiei omenirii, este uimitor cât de mult s-a schimbat viaţa pe Pământ de la un secol la altul. Uitaţi-vă numai unde eram acum 100 de ani şi odată cu escaladarea tehnologiei, unde a ajuns în doar ultimii 20 de ani!

Ar fi fost incredibil acum 500 de ani să ne imaginăm cum trăim astăzi. Imperiile vin şi pleacă, civilizaţiile încearcă să dobândească, să câştige controlul şi să cucerească Pământul, oamenii apar şi dispar. Trecând prin toate astea, omenirea a evoluat şi omul a făcut progrese pentru a face lumea mai bună în multe feluri. Dar oamenii nu au rezolvat misterul existenţei lor. Cel puţin nu încă.

Lumea se află astăzi la o răscruce. Omul este creaţia lui Dumnezeu şi ceea ce am ajuns să ştim este că Dumnezeu este perfecţiunea Universului Infinit. Are loc o schimbare în conştiinţa omenirii odată cu trecerea de la "Cred în Dumnezeu" la "Îl cunosc pe Dumnezeu". Vom ajunge să evoluăm spiritual, să ne cunoaştem Creatorul şi să fim în legătură permanentă cu Creatorul nostru, astfel ca existenta noastră să fie mai degrabă o reflectare a acestei perfecţiuni divine, decât a acelor calităţi diabolice ale naturii umane.

Am pătruns într-o nouă eră şi vom fi în tranziţie până în 2033. După aceşti ani de schimbare şi tranziţie, vom pătrunde cu desăvârşire într-o eră a păcii. Vom fi mult mai conştienţi de capacitatea noastră de a avea o relaţie directă cu Dumnezeu şi cu cât intrăm mai adânc într-un parteneriat cu Universul, cu atât mai mult aplicăm forţa lui Dumnezeu în interiorul şi în afara noastră. **Vom deveni mult mai conştienţi că adevărata menire a vieţii şi calea de a dobândi înţelepciune este să-l cauţi şi să-l găseşti pe Dumnezeu. Dacă vei trăi călăuzit de acest principiu al adevărului, vei fi în stare să ceri ca forţa acestui adevăr să aducă vindecare, fericire şi iluminare. Aşa că, deşi am trăit după legile umane mii şi mii de ani, vom face o tranziţie spre a trăi după Legile Universale. Vom învăţa cum să eliminăm întunericul şi forţele distructive pe parcursul acestei perioade de tranziţie, astfel meat să fie mai puţină frică şi mai puţină confuzie în vremea ce va veni.**

Când vorbesc despre această nouă lume, ceea ce vreau să spun este că, din punct de vedere astrologie, pătrundem într-o nouă perioadă. Părăsim era Peştilor şi intrăm în cea a lui Solaris (sau a Vărsătorului aşa cum mulţi o numesc), în care vom trăi următorii 2000 de ani. Astrologic vorbind, era lui Solaris, era luminii sau a casei a 11-a, este guvernată de planeta Uranus, "trezitorul", planetă ale cărei caracteristici impun schimbări imediate. Cu Uranus în calitate de guvernator, schimbările vor avea loc în lume instantaneu, neaşteptat. Uranus este prima dintre planetele transcendente, acţiunile sale fiind bruşte, violente, de rupere cu trecutul, de rupere cu tradiţia, şi aducere a noului. Asta înseamnă noi legi, noi invenţii şi descoperiri şi o nouă ştiinţă. Asta înseamnă,

literalmente, că lumea se va schimba peste noapte. Oricum, nu vom intra în acesta nouă lume, până când nu se va fi terminat complet tranziția de la Peşti la Solaris, probabil în jurul lui 2033.

Pe durata acestei perioade de tranziție omenirea va trece prin multe încercări. Vor fi dezastre naturale, cutremure şi, bineînțeles, va continua războiul din Orientul Mijlociu. Pakistanul, Afganistanul, India şi Irakul sunt o imensă amenințare la adresa lumii şi războiul care a început este unul de mari proporții. Va apărea un nou lider în lumea asiatică, cineva tânăr şi rebel, care va încerca să instige aceste țări între ele. Acest război va dura 15 ani, răstimp în care vom trece printr-un proces de învățare şi va trebui să procedăm cu grijă, cu compasiune şi cu diplomație. Țările foste comuniste vor fi şi ele în mare impas financiar în următorii cinci ani şi se vor alătura conflictului. Papa loan Paul al II-lea va muri şi Catolicismul se va confrunta cu probleme încă şi mai mari decât cele care există deja astăzi. Moartea Papei va aduce multă teamă, confuzie, război şi sărăcie în lume şi, până la urmă, catolicismul se va transforma într-o altă religie. Regina Elisabeta nu va mai fi regină în patru ani. Primul fiu al Dianei, William, va ajunge rege pentru scurt timp şi după aceea, va fi de acord că Monarhia e un sistem arhaic care nu mai funcționează. Anglia va deveni un regim democratic şi Europa va fi unită. În următorii doi ani vor exista, de asemenea, conflicte groaznice în S.U.A. între democrați şi republicani. Preşedintele Bush trebuie să fie conştient că teroriştii vor să-l omoare şi că este în pericol pentru un an şi 11 luni de acum încolo.

Există o mulțime de conflicte şi schimbări, dar poate cel mai important este faptul că sistemele noastre nu mai funcționează. Toate lucrează după legile umane şi de aceea sunt atâtea conflicte şi atâta suferință. Ne confruntăm cu schimbări şi conflicte, aşa că, avem nevoie de schimbarea sistemelor noastre spre Legi Universale. Evenimentele din 11 septembrie 2001 au fost un simbol cutremurător al acestui conflict. S-a întâmplat în a 11-a zi a lunii; primul avion care a intrat în turnuri era zborul cu numărul 11, Gemenii, aşa cum stăteau față în față, arătau ca un 11 şi omenirea a intrat recent în cea de-a 11-a casă - Vărsătorul. Aceasta nu este o coincidentă. Viețile noastre nu vor mai fi niciodată la fel după acest eveniment. Este începutul unei noi vieți aici, pe Pământ, dar va fi un lung proces de tranziție.

Schimbările şi conflictele înspăimântă oamenii, dar această perioadă de tranziție, în următorii 27-31 de ani este pentru a crea armonie şi conectare la divin şi pentru a crea un sens, un sentiment al unimii, al întregului în corpurile noastre, în relațiile noastre şi pe planeta noastră, în timp ce acestea se întâmplă, totul se va schimba: sistemul monetar, sistemul de sănătate, mediul înconjurător, politica.

Din punct de vedere tehnologic, omenirea va atinge un vârf în evoluție în următorii 20-30 de ani, şi vom înainta rapid spre o lume mai bună în care ne vom simți mai în siguranță. Va mai fi război şi în această perioadă, iar conflictele religioase şi problemele karmice care au existat de mii de ani vor trebui rezolvate. Totuşi, ca rezultat după toate aceste conflicte, vom ajunge să recunoaştem un singur Dumnezeu în cadrul unui nou concept religios. Religia, aşa cum o cunoaştem noi, va fi eliminată, şi va fi o singură religie în întreaga lume recunoscând un singur Dumnezeu. Toate religiile vor dispărea treptat, ceea ce deja puteți vedea întâmplându-se. Îl vom vedea pe Dumnezeu în alt mod

şi vom ajunge cu toţii la aceeaşi nouă înţelegere. Vom avea alte locuri de închinăciune şi vom învăţa să ne rugăm altfel. Va exista un alt profet, ceva şi cineva dincolo de noi, care ne va arăta acesta noua înţelegere.

În următorii 10-30 de ani energia feminină va fi net mai puternică şi va predomina. Acest nou profet va fi o femeie, nu un bărbat şi ea va începe scriind cărţi de profeţii. Va fi de aceeaşi vârstă pe care a avut-o Nostradamus când a început să-si scrie profeţiile, în vârstă de 50-52 de ani. Omenirea o va recunoaşte şi o va asculta.

O femeie va conduce de asemenea America în viitorul apropiat, în următorii 150 de ani nu vom mai avea politicieni sau preşedinţi. Monarhia şi sistemul papal vor fi ambele demolate. Vom ajunge să conştientizăm faptul că acest tip de putere nu aparţine nici unui individ, că singura putere reală este conştiinţa colectivă sau Dumnezeu.

Vom avea un singur sistem monetar în întreaga lume şi nu vom mai avea bancnote sau bursă de valori. Sistemul monetar va funcţiona pe bază de coduri. Nu vom mai avea discrepanţe financiare în lume, care sunt acum o cauză imensă a suferinţei şi a violenţei. Va fi destul pentru fiecare. Vom ajunge treptat să trăim într-un timp în care împlinirile noastre nu se vor mai măsura "în bani."

Întregul sistem medical se va schimba pe măsură ce vom ajunge să îl tratăm ca pe un întreg: spitalele, sănătatea, planurile medicale, tehnologiile. Vom face asemenea dezvoltări în întreaga lume medicală, încât nu vom mai tăia trupul niciodată. Vom face operaţii doar cu laser - lumina va deveni principalul instrument de vindecare.

În era luminii de aur ne vom elibera de boală. Vom interpreta codul genetic şi vom opri boala îninte să se întâmple. Vom ajunge, de asemenea, să recunoaştem că starea de sănătate este un rezultat al stării de mulţumire a minţii şi vom ajunge să fim oameni mult mai fericiţi. Vom vindeca trupul, vindecând întâi aura. Vom aşeza bolnavii într-un tub de energie (nu ca la RMN) şi folosind ceea ce aflăm de la codul genetic, vom intra în tub şi ne vom vindeca. Vom elimina toate bolile cronice ale sângelui precum diabetul, cancerul, SIDA şi chiar tensiunea arterială. şi vom găsi altă cale de a face operaţia pe cord deschis. Vom găsi căi de a încetini procesul de îmbătrânire. Vom începe să trăim 125-175 de ani în următorii 50-150 de ani, căci gravitaţia se va încetini păstrându-ne pe Pământ mai mult timp.

De asemenea, în noul sistem de credinţă care se dezvoltă, vom ajunge să vindecăm la nivelul emoţional şi să începem un mod de viaţă mai armonios numit Era Celor O Mie de Ani de Pace. Era armelor, vremurile în care copiii noştri se omoară între ei, era drogurilor şi a bombelor vor lua cu toate sfârşit.

În 2007, Pământul va fi lovit de un meteorit ca o lecţie pentru trezirea noastră, dar nu vor fi tragedii majore, nu va fi o lovitură majoră, dar va fi îndeajuns, ca ameninţare, ca înspăimânta re, pentru a ne trezi şi pentru a ne determina să fim uniţi. Vom fi conştienţi că am putea fi în pericol din cauza ameninţărilor de dincolo de noi şi va trebui să ţinem aproape unul de altul Ajungând să vedem lumea altfel după acest eveniment înfricoşător, vom face un pas înainte

Treptat, mult mai târziu în viitor, când planeta va fi ameninţată, oamenii vor începe să supravieţuiască părăsind Pământul, mutându-se ca specie pe altă planetă, din altă galaxie, planetă numită Iris.

În acelaşi timp, modul nostru de a călători în spaţiu se va schimba complet. Avioanele noastre vor arăta diferit în următorii 25 de ani şi vom pleca în spaţiu în următorii 80 -128 de ani. Fiecare dintre noi va avea propriul avion, cum avem azi automobile.

Vom dezvolta computere la dimensiunile unui ceas de mână, care vor anticipa ce avem nevoie şi unde suntem. Ne vor ghida să muncim conform bioritmului nostru natural Acest ceas-computer-telefon va avea un mic ecran şi îl vom purta pe mâna stângă pentru a comunica unul cu altul

Vom începe să ne folosim mai mult de 10% din creier. Omenirea va fi în stare, treptat, să comunice telepatic.

Vom fi mult mai conştienţi de potenţialul nostru şi vom învăţa să levităm şi să folosim telekinezia. Vom fi, de asemenea, în stare să comunicăm regulat cu cei pe care-i iubim de pe lumea cealaltă.

Omul va şterge răul de pe Pământ în 150 de ani.